

Då smarttelefonen segrade över samtalet

– en kvalitativ studie om hur vuxna upplever att smarttelefonen påverkar deras närmaste sociala relationer

Sofia Westerholm

014455162

Helsingfors universitet

Statsvetenskapliga fakulteten

Journalistik och kommunikation

Magisteravhandling

Februari 2021



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto Fakultet/Sektion – Faculty Statsvetenskapliga fakulteten		Laitos/Institution– Department	
Tekijä/Författare – Author Sofia Westerholm			
Työn nimi / Arbetets titel – Title Då smarttelefonen segrade över samtalet – en kvalitativ studie om hur vuxna upplever att smarttelefonen påverkar deras närmaste sociala relationer			
Oppiaine /Läroämne – Subject Journalistik och kommunikation			
Työn laji/Arbetets art – Level Magisteravhandling	Aika/Datum – Month and year 20.2.2021	Sivumäärä/ Sidoantal – Number of pages 54	
Tiivistelmä/Referat – Abstract <p>Smarttelefonerna finns överallt i dag och forskningen kring deras effekter på människan breddas ständigt. En stor del av forskningsfältet riktar sig ändå mot telefonernas fysiska eller psykiska effekter. I denna avhandling ligger fokus i stället på de sociala effekterna.</p> <p>Syftet med denna avhandling är att genom kvalitativa, individuella intervjuer ta fasta på om och hur i så fall vuxna personer upplever att smarttelefonerna påverkar deras sociala relationer. Fokus ligger på de allra närmaste relationerna, och på hur kommunikationen till ens närstående påverkas av att smarttelefonen flyttat in som en tredje part i relationen.</p> <p>Datamaterialet består av intervjuer med åtta vuxna finlandssvenskar i arbetsför ålder. I samband med dataanalysen har materialet kategoriserats enligt sex huvudkategorier. Huvudkategorierna är baserade på centrala teman som informanterna på sätt eller annat betonat under intervjuernas gång. Dessa huvudteman är telefonen stör sociala stunder, fördelarna väger tyngre, phubbing gör ont, telefonkontakt är ytligare, olika skärmtider skapar relationsproblem och framtida användningen oroar.</p> <p>Syftet med denna avhandling är inte att ta fram generaliserbara resultat, utan att bredda synen på hur vuxna personer kan uppleva smarttelefonernas intåg i vardagslivet. Resultatet av studien visar att smarttelefonerna upplevs som mycket fördelaktiga i vardagen och ingen av informanterna är redo att avstå från sin smarttelefon. Däremot upplevs telefonerna som hinder och problemskapare då de flyttar in i de sociala stunderna och då ens närstående väljer smarttelefonen framom en själv. Det gör ont att bli dissad på grund av en smarttelefon och sådant tär på såväl kommunikationen som relationen. Inför framtiden önskas därför mer telefonfri tid och social samvaro utan risk för att komma på andra plats efter en telefon.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords Smarttelefon, phubbing, kommunikation, kommunikationsteori, kvalitativa intervjuer, kvalitativ studie			
Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited			
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information			

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	4
1.1 Syfte och avgränsningar	5
2 Teori och tidigare forskning.....	7
2.1. Teori	7
2.2 Tidigare forskning.....	9
2.2.1 Smarttelefoners popularitet.....	10
2.2.2 Smarttelefonernas för- och nackdelar	11
2.2.3 Skärmtid.....	13
2.2.4 Phubbing	14
3 Metod	17
3.1 Metodkvalitet.....	18
3.2 Etiska principer.....	20
4 Empirisk undersökning.....	22
4.1 Undersökningsgrupp.....	23
4.2 Resultat och analys	25
5 Slutsatser	46
6 Framtida forskning.....	49
Källförteckning.....	50
Bilaga: Intervjuguide.....	53

1 Inledning

Föregångaren till dagens smarttelefoner lanserades år 1992 av teknikföretaget IBM och kom till försäljning två år senare. Drygt 25 år senare finns smarttelefonerna med överallt: på bussen, vid restaurangernas middagsbord, i biosalongerna och på barnets första julfest. I dag har vi nått en situation där de personer som sticker ut ur mängden är de som inte äger en smarttelefon.

Att smarttelefonernas ankomst har förändrat vardagslivet totalt går inte att förneka. Telefonen har gått från att enbart vara en metod för att kontakta avlägsna personer, till att bli ett hjälpmedel för allt från virusspårning till stegräkning. Med hjälp av våra smarttelefoner kan vi fortfarande i dag ringa varandra, men också sända meddelanden, bilder, ljudklipp, videosnuttar och platsinformation. Vad som med andra ord avses med en smarttelefon är en telefon med den normala samtalsfunktionen, men även med funktioner som internetuppkoppling, avancerade datorfunktioner, kamera och i många fall även satellitnavigator och qr-läsare (NE, 2019).

Men smarttelefonernas intåg har gått fort, och kanske har vi då inte mentalt hunnit med i denna snabba utveckling. Ett bevis på det är den nya termen *phubbing*, som innebär att man mitt i ett socialt sammanhang avvisar någon för att i stället blicka på sin telefon (Cambridge Dictionary, 2013). Tidigare forskning inom temat har konstaterat att fenomenet phubbing tär på relationerna, men jag anser att det fortfarande finns utrymme att bredda forskningen kring hur smarttelefonernas närvaro eventuellt kan påverka våra relationer.

Mitt personliga intresse för ämnet väcktes i januari 2020 då jag i samband med mitt jobb som journalist skrev en artikel om att det i Sverige finns två hotell för smarttelefoner, där folk kan checka in sin telefon och i utbyte få en gammal Nokia 3310-modell. Tanken med hotellen är att man under ett par timmar eller några dygn ska få prova på att leva utan att ständigt vara uppkopplad. Mobilen man får i utbyte gör det möjligt att ringa och sms:a vänner och bekanta, men den ständiga nätuppkopplingen försvinner. Hotellverksamheten var då på väg även till Finland och enligt grundaren Malin Sjöstrand väntades verksamheten inom kort också spridas till resten av Norden. I samband med detta blev jag intresserad av att reda ut hur vi som individer påverkas av smarttelefonens närvaro, om situationen verkligen gått så långt att en efter en känner att hen behöver semester från sin smarttelefon. Vilken del av vardagslivet har hamnat i

skymundan, och hur glada är vi över att såväl vi själva som alla andra så gott som alltid bär med sig en smarttelefon?

1.1 Syfte och avgränsningar

Enligt min genomgång av forskningsfältet har tidigare forskning i hög grad fokuserat antingen på smarttelefonernas psykiska eller fysiska påverkningar. En bit som jag däremot anser att hamnat i skymundan är den sociala – hur smarttelefonernas intåg har påverkat vårt kontaktnät och våra relationer till andra.

Genom denna kvalitativa studie vill jag reda ut om finlandssvenska vuxna upplever att smarttelefonerna påverkar deras sociala relationer. Om så sker, är det i positiv eller negativ riktning? Jag fokuserar specifikt på relationerna till närstående, till dem man definierar som ens närmaste vänner och familj. Smarttelefonerna breddar märkbart våra möjligheter att kontakta varandra och att skapa nya kontaktnät, men hur fungerar de då de blir ett tredje hjul i en redan existerande och nära relation?

Studiens forskningsfrågor är följande:

- Hurdana är de intervjuades egna relationer till smarttelefonen?
- Upplever de att smarttelefonerna påverkar deras sociala relationer till närstående?
- Om så sker, upplevs telefonen som ett hjälpmedel eller ett hinder för att upprätthålla de goda relationerna?

Jag har valt att avgränsa studien till personer som är minst 30 år gamla, men fortfarande i arbetsför ålder. Orsaken till denna avgränsning är att jag vill utesluta risken att stora åldersskillnader påverkar resultaten, eftersom exempelvis en pensionär eller en ung studerande möjligen inte har ett lika aktivt familjeliv som personer inom målgruppen. En förutsättning för att delta i studien var också att den intervjuade själv äger och använder en smarttelefon i vardagen, samt att hens närstående gör detsamma.

De intervjuade har själva fått definiera vem de ser som sina närmaste, och då har partner, eventuella barn, föräldrar och ett fåtal vänner blivit de personer som nämnts.

Dessutom valde två av de intervjuade att definiera även arbetskollger som sina närmaste.

Eftersom smarttelefonernas intåg har skett snabbt och deras användningsområde ständigt breddas, anser jag att det just i denna tid är mycket relevant att ifrågasätta om och i så fall hur telefonerna påverkar våra traditionella sätt att leva och interagera med våra närmaste. Antalet familjer i Finland sjunker beständigt. Vid slutet av 2019 var antalet familjer i Finland omkring 1 467 000, vilket är cirka 65 400 färre än vid slutet av år 2000 (Finlands officiella statistik (FOS), 2019). Är detta möjligtvis ett tecken på att vår fascination för all ny teknik har lett till att vi glömt bort att upprätthålla och vårda den vardagliga, verkliga kontakten med dem som står oss allra närmast?

Som en individ i dagens samhälle har jag likt de flesta både utsatts och även utsatt andra för *phubbing*. Personligen anser jag inte att fenomenet påverkar mig så starkt negativt om det är en främling eller en avlägsen bekant som utsätter mig för detta. I den här studien vill jag ta fasta på hur det upplevs då phubbing, alltså att någon mitt i ett samtal väljer sin smarttelefon framom dig, sker i en så nära relation som ens parförhållande, inom familjen eller mellan bästa vänner.

Resultaten av studien är inte ämnade att bli en fingervisning eller en skuldbeläggare. Vad jag däremot hoppas är att dessa resultat i framtiden kan underlätta för alla och envar då man funderar över hur, när och var man använder sin smarttelefon.

2 Teori och tidigare forskning

I detta kapitel ligger fokus på den teori som studien utgår ifrån, alltså Watzlawick, Bavelas och Jacksons teori om mänsklig kommunikation. Jag sammankopplar teorin med min egen studie och redogör för varför just denna teori är relevant. Därtill innehåller kapitlet även en tillbakablick i den tidigare forskningen inom ämnet.

2.1. Teori

Denna forskning är av deduktiv art, vilket innebär att den baseras på en klar teori. Den teori som fungerar som grund för forskningen är Paul Watzlawick, Jane Beavin Bavelas och Don D. Jacksons teori om mänsklig kommunikation. Forskningens syfte är uttryckligen att reda ut hur de mänskliga relationerna påverkas av smarttelefonerna. Den starka kopplingen mellan kommunikation och relationer, samt behovet av bägge delar för att någondera ska fungera, är något Watzlawick et al. lägger stor vikt vid. Därmed anser jag att teorin fungerar ypperligt som bas för denna studie, även om den har ett tiotal år på nacken.

Bakgrunden till teorin finns i Watzlawicks eget intresse för psykologi. Han var en österrikisk psykolog född år 1921. På senare tid har han kommit att kallas bland annat en person som ändrade hela fältet för psykoterapi. Watzlawick var ursprungligen utbildad inom individuell psykoterapi, men han började sedermera intressera sig allt mer för kommunikationens, interaktionens och relationernas betydelse inom psykoterapi. På 1960-talet ansågs det väldigt radikalt att komma med påståenden om att kommunikation och interaktion behöver få större vikt inom psykologin. I dag har däremot bilden breddats, och numera är tanken om att mentala symtom inte kan förstås utan att beakta kontext, interaktion och kommunikation inte alls längre främmande (O'Hanlon, 2011).

Enligt teorin är kommunikation aldrig en inre process som enbart sker inom en enskild individ. Kommunikationen byggs i lika hög grad upp av relationerna mellan dem som kommunicerar. Kärnpunkten för mänsklig kommunikation ligger alltså inte i *om* vi pratar med varandra eller inte. Snarare är det viktiga *hur* vi agerar då vi kommunicerar

med varandra och *hur* personen vi kommunicerar med bemöter oss (Watzlawick & Jackson, 2010).

Watzlawick et al.:s teori bygger på fem axiom om kommunikation. Det första är att det är omöjligt att inte kommunicera. Kommunikation sker ständigt och även om vi inte säger något högt så sänder vi ut budskap genom vårt val att sitta tysta. Det andra axiomet är att kommunikation alltid består av både en innehållsmässig och en relationell del. Hur en mening än lyder så påverkar alltid relationerna mellan de kommunicerande parterna hur meningen uppfattas. Det tredje axiomet kallar forskarna för *fraserings*, och det innebär att varje individs egen bakgrund påverkar hur hen uppfattar ett budskap eller ett ord. Varje enskild individ skapar på så vis en egen version av kommunikationen. Det fjärde axiomet är att kommunikation kan indelas i en analog och en digital del, där den analoga står för allt det som sägs i ord och den digitala för allt det icke-verbala som sker samtidigt (exempelvis miner och gester). Det femte och sista axiomet handlar om relationen i sig. Antingen kan relationen vara symmetrisk och då befinner sig alla parter på samma nivå, eller så är den komplementär (exempelvis relationen mellan föräldrar och barn) (ibid.).

Genom att utgå ifrån denna teori om mänsklig kommunikation vill jag reda ut ifall vuxna människor i dagens samhälle upplever att smarttelefonen eventuellt hjälper eller stjälper då det handlar om att upprätthålla deras nära relationer. Hur upplevs det exempelvis om motparten i en diskussion inte säger något alls, eftersom hen är djupt försjunken i sin telefon? Upplever individen då att motparten kommunicerar ett budskap genom sin tystnad? Och med hänvisning till den femte grundidéen - förekommer det skillnader i hur fenomenet upplevs beroende på vem man kommunicerar med?

Om kärnpunkten i en diskussion är *hur* vi kommunicerar, inte *om* vi gör det, påverkas upplevelsen av kommunikationen då av att en smarttelefon finns närvarande under ett verkligt samtal? Och vilken blir smarttelefonens roll då vi kommunicerar utan att befinna oss på samma plats?

Trots att teorin ursprungligen uppstod redan på 1960-talet anser jag ändå att den är relevant än i dag, dock under andra omständigheter. Då var smarttelefonen inte en naturlig del i vardagen, men redan då hävdade forskarna att brister i kommunikationen kan uppstå om parternas kommunikationsregler inte överensstämmer eller om någon av grundidéerna inte uppfylls. På 60-talet fanns andra omständigheter som kunde påverka

kommunikationen, i dag är det smarttelefonernas påverkande roll jag är ute efter att fördjupa mig i.

2.2 Tidigare forskning

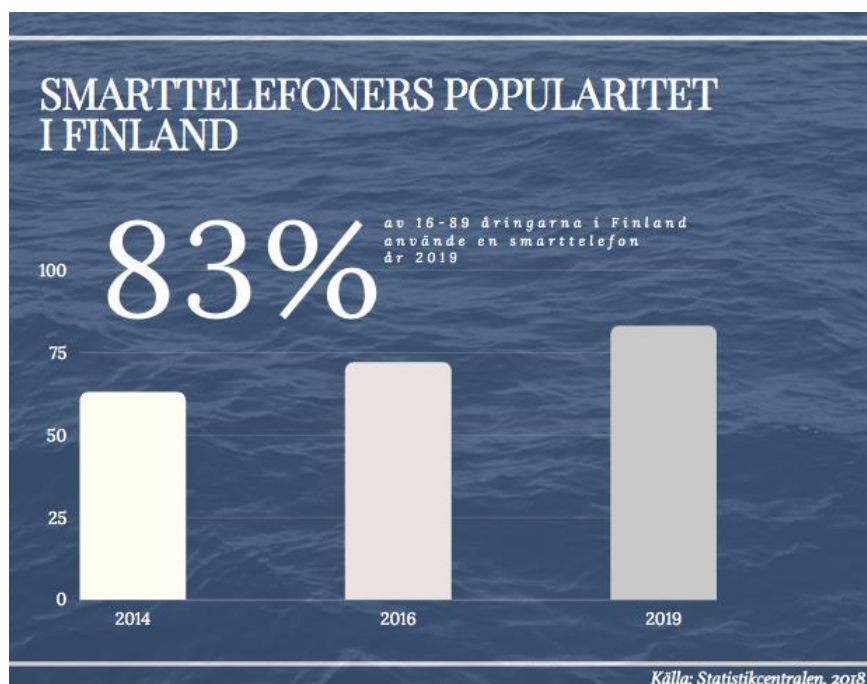
En blick på den tidigare forskningen inom ämnet bevisar hur forskare ser såväl för- som nackdelar med smarttelefonerna och deras allt större roll i vår vardag. I detta kapitel redogör jag för olika områden inom den existerande forskningen om smarttelefoner samt inom fenomenet *phubbing*.

2.2.1 Smarttelefoners popularitet

En forskare som på nordiskt håll blivit ett känt namn då det handlar om telefonanvändning är Anders Hansen (2019), överläkare i psykiatri. Hansen skriver i sin bok *Skärmhjärnan* att telefonen har blivit vår nya drog. Enligt Hansen rör vi våra telefoner över 2 600 gånger per dag, och riktar fokus mot dem i genomsnitt var tionde minut. 40 procent skulle hellre välja en dag utan röst än en dag utan sin telefon och över 30 procent klarar inte av en hel natt utan att titta på telefonen.

År 2019 använde 83 procent av 16–89 åringarna i Finland en smarttelefon, en siffra jag ser som tämligen hög med tanke på Finlands allt mer baktunga åldersstruktur. Det finns också skillnader mellan åldersgrupperna; bland 65–74 åringarna använde 63 procent en smarttelefon, och bland 75–89 åringarna var andelen 27 procent (Finlands officiella statistik, 2019).

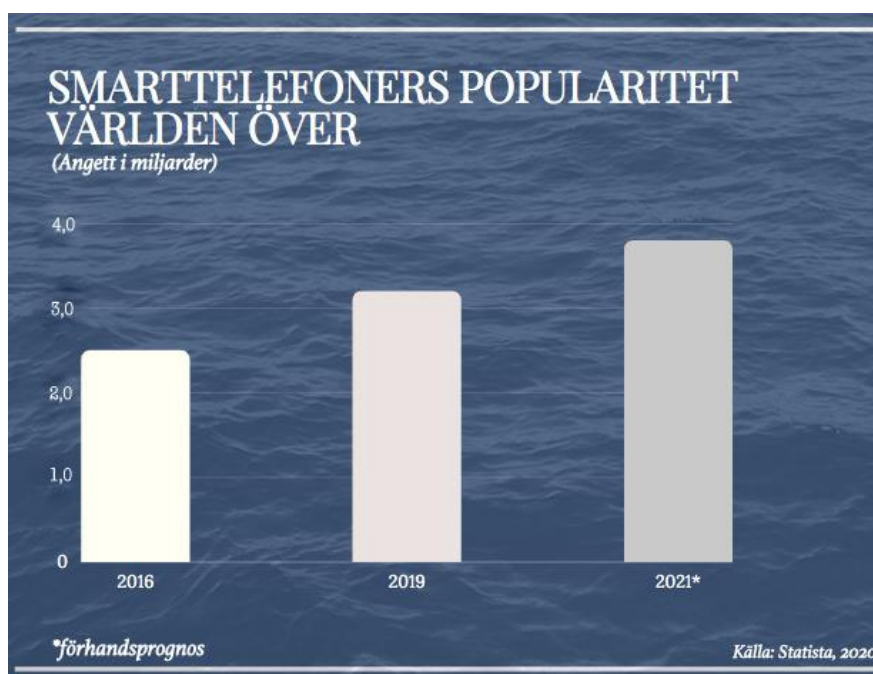
Att smarttelefonerna ökar i popularitet syns tydligt då siffrorna från 2019 jämförs med siffrorna några år tillbaka i tiden. År 2016 använde 72 procent av 16–89 åringarna i landet en smarttelefon. År 2014 var motsvarande siffra 63 procent (Statistikcentralen, 2018).



Figur 1: Smarttelefoners popularitet nationellt

Populariteten syns också i andra länder. Exempelvis bekräftar en studie från Sverige att 40 procent av de undersökta svenskarna uppgav att de inte skulle klara en utlandssemester utan sin telefon. Däremot svarade en märkbart lägre andel, 27 procent, att de inte skulle klara av utlandsvistelse utan sin familj (Travelnews, 2018).

Också en blick på den globala telefonanvändningen bekräftar samma växande trend. År 2016 använde omkring 2,5 miljarder människor i världen en smarttelefon. 2019 var siffran 3,2 miljarder, och enligt prognosen väntas siffran ha stigit till 3,8 miljarder vid utgången av 2021 (Statista, 2020).



Figur 2: Smarttelefoners popularitet globalt

2.2.2 Smarttelefonernas för- och nackdelar

Eftersom smarttelefonen i så hög grad är sammankopplad med användning av sociala medier innefattar också merparten av forskningen kring smarttelefonerna åtminstone i viss mån forskning kring användning av sociala medier.

En forskare som fördjupat sig i smarttelefonerna är psykologen Jean Twenge. Twenge (2017) tar i boken *iGen* fasta på smarttelefonernas påverkan på generationen hon kallar för iGen, alltså den första generationen som vuxit upp med smarttelefoner naturligt närvarande i vardagen. Enligt Twenge skiljer sig iGen-generationen från tidigare generationer på flera plan. För denna generation har den tidigare gränsen mellan det fysiska och det digitala försvunnit. Denna generation ägnar mer tid åt sociala medier än åt att umgås med vänner – en förändring som enligt Twenge kan förklara varför personer inom denna generation allt oftare känner sig deprimerade och ensamma.

Likt många andra forskare balanserar Twenge mellan för- och nackdelarna. Hon skriver att smarttelefonernas ökade användning lett till att iGen-generationen avstår från vuxnas lockelser såsom alkohol och sex, men samtidigt undviker personer inom denna generation de ansvarsuppslag som vuxenlivet medför. Trots fördelarna är Twenge ändå övervägande negativt inställd till smarttelefonerna, och uppmanar iGen-generationen att skära ner på sin skärmtid och föräldrar att begränsa den tid de unga spenderar vid en skärm (ibid.).

Zilberstein (2013) fokuserar i en artikel på teknologins användbarhet inom psykoterapi. Hon hänvisar till ett flertal forskare som konstaterat att sociala medier och kontakt via teknologi inte enbart skapar ytliga kontakter som så ofta tros. Kontakt via teknologi kan både fortsätta och förlänga redan existerande relationer. Zilberstein hänvisar exempelvis till Gross (2004) som genom studier kommit fram till att sociala medier inte är till för att skapa nya vänskaps- eller kärleksband, utan för att hålla kontakt med vänner och familjemedlemmar. Också Székely & Nagu (2011) är inne på samma spår och poängterar att den mer ytliga kontakt som sker med vänner och familj via användning av sociala medier inte ersätter de nära och djupa banden.

Ytterligare en forskargrupp som intresserat sig för smarttelefonerna är en grupp forskare på Mississippi State University. Mutchler et al. (2011) har intervjuat universitetsstuderande och fördjupat sig i vad det är som motiverar dessa personer att lägga ner allt mer tid på sin smarttelefon, och hur personerna ser på telefonerna. Resultaten av studien visar att de intervjuade lyfte upp ett flertal positiva aspekter med telefonen, såsom att den förenklat både möjligheten att kontakta nära och att genomföra arbete. Andra fördelar informanterna lyfte fram var möjligheten att använda GPS och att när som helst kunna googla fram information. Alla informanter var överens om att

smarttelefonen fungerar som en samlingsplats för olika vardagliga verktyg, och via smarttelefonen är dessa verktyg ständigt tillgängliga. Men likt forskare poängterade de intervjuade också avigsidor, bland annat att man lätt blir totalt uppslukad av sin telefon och att det därefter är svårt att klara av ett liv utan den.

2.2.3 Skärmtid

Med skärmtid avses den tid en individ tillbringar framför en dator eller dylikt (Svenska Akademiens ordlista, 2015).

Forskning visar att individer själva tenderar att underskatta sin skärmtid. Exempelvis fann Hatic & Stureson (2019:26) i sin studie som undersökte sambandet mellan smarttelefonanvändning, stress och sömnproblem att medelvärdet av individers uppskattade skärmtid var 23,04h/vecka. Mätningar visade ändå att medelvärdet av den faktiska skärmtiden var hela 26,37h/vecka.

Forskare och överläkaren i psykiatri, Anders Hansen (2019), har på nordiskt håll blivit ett välkänt namn då det handlar om diskussionen kring skärmtid. Hansen skriver i sin bok *Skärmhjärnan* att skärmen gör oss ointresserade av vad som händer omkring oss, och den stör både vår koncentration och vår sömn. Våra hjärnor lever enligt Hansen i osynk med sin tid, eftersom de inte är skapade för att klara av det snabba tempo som den digitala livsstilen i dag medför.

Hansen (2019:55) poängterar ändå att skärmtiden varierar individer emellan. För en del personer blir telefonen så viktig att man inte klarar sig utan den och därmed blir beroende, medan andra bra lyckas hålla användningen på en lagom nivå. I genomsnitt använder personer telefonen 3 timmar per dygn, men för dem som utvecklar ett beroende är skärmtiden märkbart högre. Forskning som fokuserat på att urskilja varför en del personer blir beroende av sin telefon men andra inte, har funnit att de personer som utvecklat ett beroende oftare är tävlingsinriktade och bär på en dålig självkänsla. Personer i den motsatta gruppen är däremot mer tillbakalutade och har en mer avslappnad inställning till livet.

Inte sällan då det forskas om skärmtid ligger fokus på barn och unga. En stor del av studierna belyser då problematiken kring att barn och unga spenderar allt mer tid vid skärmar, och därmed rör på sig allt mindre.

Några andra forskare som undersökt effekterna av mer och mindre skärmtid är Lee, Chang, Cheng & Lin (2015). Forskarna hävdar att skärmtid i en del fall kan korrelera med stress, men att det avgörande då är hur mycket tid en individ spenderar vid telefonen. Ju mer tid av dygnet en individ spenderade vid sin telefon, desto högre stress upplevde individen. Forskarna använder sig av termen teknologistress (technostress) för att beskriva känslan som uppstår inom individen. Orsaken till stressen är enligt forskarna att den tidskrävande telefonanvändningen bland annat tär på tidshanteringen och gör att individen känner sig som fastlåst i sin telefon.

Utöver minskad rörelse och stress är sömnen en aspekt som ofta beaktas i samband med studier om skärmtid. Hansen (2019:84) skriver att antalet personer som söker hjälp för sömnsvårigheter har ökat explosionsartat under de senaste åren. Vår sömntid per natt har sammanlagt minskat med en timme under de senaste hundra åren. En orsak till de ökade sömnproblemen är enligt Hansen (2019:85) att telefonernas blåa skärmar påverkar melatoninnivåerna i kroppen. Dygnsrytmen regleras genom hormoner melatonin av hur mycket ljus man utsätts för. Melatoninproduktionen bromsas upp då det är ljus, vilket innebär att individen hålls pigg under dagen. Mot kvällen och natten då det mörknar ökar produktionen i normala fall. Om individen kvällstid spenderar mycket tid vid en ljus skärm leder det därför till att melatoninnivåerna inte stiger som normalt, och det blir därmed svårare att somna. Att skärmens ljus dessutom är blåaktigt försvårar insomningen ytterligare. Blått ljus har en särskilt god förmåga att bromsa upp melatoninproduktionen.

2.2.4 Phubbing

I takt med att användningen av smarttelefoner ökat har också forskningen kring fenomenet *phubbing* skjutit i höjden. Termen uppstod ursprungligen i samband med en kampanj av Macquairry Dictionary för att synliggöra de växande problemen som felanvändning av smarttelefoner kan leda till i olika sociala sammanhang (Pathak, 2013).

Termen phubbing är ett teleskopord av de engelska orden *phone* (telefon) och *snubbing* (avvisning) (Haigh, 2015).

I dag är själva fenomenet mer vardag än en ovanlighet. Exempelvis visar en amerikansk studie att 90 procent av studiens över 3 200 informanter hade använt sin smarttelefon under sin senaste sociala aktivitet. 86 procent av dem uppgav också att övriga involverade under aktiviteten hade gjort detsamma (Rainie & Zickuhr, 2015).

Också en australiensk studie visar att majoriteten av smarttelefonanvändarna utsätter sina nära för phubbing. Av de 385 undersökta personerna svarade 62 procent att de konstant utsätter andra för fenomenet. Dessutom visar studien att det är vanligare att man utsätter nära personer, såsom partner, familj och närmaste vänner, än att exempelvis en chef eller en kollega utsätts. Enligt studien är det också mest sannolikt att phubbing sker under en resa med kollektivtrafik. Ytterligare tillfrågades informanterna varför de väljer att ta fram sin telefon under en social aktivitet. Svaren bekräftar att fenomenet delvis kan förklaras med att personerna känt sig uttråkade under samtalet, men den känslans påverkan var mycket liten. De märkbart mer kraftiga förklaringarna var att personerna var rädda för att missa något viktigt, de saknade självkontroll och de var beroende av internet (Al-Saggaf, 2018).

Forskare verkar vara eniga om att phubbing innebär något negativt, vare sig det handlar om den enskilda individen eller om relationen till andra. Chotpitayasunondh & Douglas (2017) skriver att fenomenet påverkar individer negativt eftersom det är ett hot mot våra fyra fundamentala behov; känslan av tillhörighet, självkänsla, känslan av att vara betydelsefull och känslan av kontroll. Då en person utsätts för phubbing uppfylls inte dessa behov, och i stället upplever individen känslor av att ha blivit exkluderad, avvisad och av att inte vara viktig. Dessutom har samma forskare i en tidigare studie klarlagt att phubbing fort leder till att en ond cirkel uppstår. Då en person utsätts för phubbing är det mer sannolikt att hen själv tar fram sin telefon än att hen väljer att rikta sin uppmärksamhet mot något annat, vilket i förlängningen leder till att fenomenet blir ett normativt beteende (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Andra forskare som fördjupat sig i ämnet är Misra et al. (2016). Forskarna har i ett experiment med sammanlagt 100 par observerat telefonens påverkan då den är närvarande under ett samtal. Under de samtal där mobiler fanns närvarande upplevde informanter högre nivåer av oro och ångest samt en sämre kvalitet på samtalet.

McDaniel & Coyes (2015) studie pekar i samma riktning. I studien tillfrågades 143 gifta och samboende kvinnor om hur de upplevde att teknologins närvaro påverkade deras parförhållande. Majoriteten av kvinnorna uppgav att teknologiska apparater, såsom smarttelefoner och pekplattor, ständigt störde interaktionen med partnern. Det handlade då om att apparaten fanns närvarande under gemensamma måltider, samtal och fritid. Studien bekräftar också att de informanter som uppgav att apparaterna fanns med under en större del av den gemensamma tiden också uppgav högre nivåer av depression och lägre tillfredsställelse med såväl förhållandet som med livet.

Därtill tenderar det att finnas en generationsskillnad i synen på fenomenet phubbing. Rainie & Zickuhrs (2015) studie visar exempelvis att 50 procent av personerna i åldern 18-29 år ansåg att det var acceptabelt att använda sin telefon då man befinner sig med andra på en restaurang. Bland personer över 65 år var endast 26 procent av denna åsikt. 10 procent av personerna i åldern 18-29 ansåg också att telefonanvändning under ett möte var godkänt. Bland den äldre åldersgruppen var endast 2 procent av denna åsikt.

3 Metod

Metoden för undersökningen har varit semistrukturerade, individuella intervjuer.

"Om man vill veta hur människor uppfattar sin värld och sitt liv, varför inte prata med dem? ——— Genom samtal lär vi känna andra människor, vi får kunskap om deras erfarenheter, känslor, attityder och den värld de lever i."

(Kvale och Brinkmann (2014:15))

Mitt mål med undersökningen är inte att bevisa någon hypotes. Som nämnt vill jag lyfta fram olika synpunkter, och bredda förståelsen för hur smarttelefonernas närvaro kan påverka individers nära relationer. Eftersom det är just de personliga åsikterna, upplevelserna och erfarenheterna som står i fokus, anser jag att kvalitativa intervjuer är den mest lämpliga forskningsmetoden.

En intervju kan i första hand låta som ett enkelt tillvägagångssätt, som ett vanligt och enkelt samtal mellan två parter. Kaijser & Öhlander är ändå tydliga med att poängtera att dessa inte är direkt jämförbara. Till skillnad från ett vanligt samtal ska en intervju alltid ha ett på förhand bestämt syfte, som också bägge parter ska vara införstådda med (Kaijser & Öhlander, 2011:88).

Även om alla de intervjuade på förhand var införstådda med vad intervjun skulle handla om, tror jag att många aspekter är sådana som den intervjuade personen inte hade tänkt på direkt utifrån en rad på förhand formulerade frågor. Jag valde därför att genomföra intervjuerna som semistrukturerade, och därmed ha möjligheten att ställa följdfrågor ifall den intervjuade efter en stunds diskussion kom på något värt att fokusera på. En strukturerad intervju, där jag hade haft klara nedskrivna förhandsfrågor som jag bestämt hållit mig till, hade helt uteslutit möjligheten att ställa följdfrågor eller komma in på ämnen jag själv inte hade tänkt på på förhand. En ostrukturerad intervju innebär i sin tur att man inte alls har några förhandsfrågor, och i mitt fall där jag inte alls kände de intervjuade personerna på förhand, var jag rädd att en total avsaknad av planerade frågor skulle ha lett till pinsam tystnad och svårigheter att få fram de svaren jag behövde (Østbye et al., 2004:102).

3.1 Metodkvalitet

De tre centrala begreppen vad gäller bedömning av metodkvalitet är generaliserbarhet, validitet och reliabilitet. Med generaliserbarhet avses i vilken mån undersökningsresultaten kan göras allmängiltiga. För denna studies del kan det exempelvis gälla i vilken mån man kan säga att de intervjuades åsikter kan generaliseras till en hel population. Validitet däremot handlar om ifall forskaren verkligen behandlar det ämnet som forskningens syfte varit. För att åter exemplifiera på denna studie; har exempelvis relevanta frågor ställts under intervjun. Reliabiliteten i sin tur är hur bra och trovärdigt databehandlingen gjorts, vilket i detta fall bland annat kan handla om ifall intervjuerna bandats in eller inte (Østbye et. al., 2004:120).

Målet med denna studie har inte varit att nå generaliserbara resultat, utan i stället att bredda den rådande synen på smarttelefonernas effekter. Kvalitativa studier kan däremot väl leda även till generaliserbara resultat, till vad Platon kallat *episteme*. Men som nämnt har målet för denna studie varit att ta fram *doxa*, kunskap som enligt Platon handlar om människors upplevelser, egna uppfattningar och begär (Kvale & Brinkmann, 2014:55). Även om resultaten av denna studie inte är, och inte är ämnade att vara, direkt generaliserbara på vareviga vuxen som använder en smarttelefon så kan, som Østbye et al. skriver, resultaten bidra med en viss dynamik som vidare kan generaliseras på denna typ av sammanhang (Østbye et al., 2004:120).

Østbye et al. diskuterar de tre grundbegreppens relevans då det handlar om att bedöma kvalitativa studier. Forskarna menar att begreppen får en annan betydelse för kvalitativa studier än för kvantitativa. Då det handlar om kvantitativa studier har begreppen en rent statistisk mening, men för kvalitativa studier är det inte alltid lika enkelt att mäta studiens kvalitet. Begreppen är ändå viktiga även för kvalitativa studier, men behöver tillämpas på ett annat vis. För kvalitativa studiers del handlar det mer om att rikta uppmärksamheten mot data, databehandlingen och mot de svar som analysen ger med tanke på det aktuella problemområdet (ibid.).

Då uppmärksamheten riktas mer mot data, databehandlingen och svaren aktualiseras frågor som hur intervjun dokumenterats, hur forskarens roll kan ha påverkat intervjusituationen och hur sanningsenligt informanternas svar varit. Jag har spelat in

alla intervjuer för att senare kunna analysera dem grundligt, vilket stärker undersökningens reliabilitet. Samtidigt kan detta ha en negativ påverkan på den ekologiska validiteten, alltså hur väl forskningen relaterar till motsvarande händelser i informanternas vardag. Såväl min som bandspelarens närvaro kan ha lett till att informanterna uppgav mer officiella svar än vad som egentligen är sanningen.

Forskaren bör enligt Østbye et al. redan under planeringsskedet ta itu med problemet kring den ekologiska validiteten, och i mitt fall kom jag redan under planeringen fram till att jag aldrig kan vara fullkomligt säker på om en informant talat sanning inför mig. Eftersom intervjuerna genomfördes via videosamtal anser jag att en bandspelares närvaro inte innebär en alltför stor risk för studiens validitet, eftersom de intervjuade endast var informerade om bandningen men de såg inte själva bandspelaren. Jag valde därför att använda en bandspelare i stället för att anteckna under intervjun. På så vis stärktes studiens reliabilitet och jag hade tid att koncentrera mig på informanternas svar och eventuella följdfrågor (ibid.).

Ett sätt att undgå risken med osanna och officiella svar är enligt Østbye et al. att både intervjua och observera informanterna. Eftersom intervjuerna genomfördes mitt under coronapandemin var det inte möjligt att som forskare åka runt i landet och tätt följa med alla de intervjuade i deras vardag. Jag anser ändå att deras egna engagemang, som inneburit att de personligen tagit kontakt med mig för att meddela att de är intresserade av att delta i studien, är en tydlig indikator på att de uppriktigt vill förmedla information och kunskap (Østbye et al., 2004:123).

För att höja studiens validitet genomfördes en pilotintervju innan de egentliga intervjuerna. Svaren från pilotintervjun har analyserats, men de ingår inte i dessa resultat. Efter pilotförsöket diskuterade jag även med personen som pilotförsöket utfördes på om hen upplevde att något ämne blev obehandlat under intervjun.

Som tidigare nämnt har det på grund av coronapandemin inte varit möjligt för mig att resa runt och följa de intervjuades vardag. Jag noterade ändå genast då jag sände ut min förfrågan om intervjun att alla informanter svarade på förfrågan inom ett par timmar trots att det var fredag kväll. Det kan ha betytt att de endast råkade scrolla på Facebook då, men samtidigt drog jag slutsatsen att det var ett tecken på att de ofta konsumerar sociala medier och använder sina telefoner i hög grad under fritiden. Om någon sedan under intervjun skulle ha uppgett helt det motsatta, hade jag blivit fundersam över hur

uppriktig den personen var gentemot mig. Lyckligtvis tvingades jag aldrig möta en sådan situation där jag personligen som forskare skulle ha tvivlat på en informants uppriktighet eller motiv bakom sitt deltagande.

3.2 Etiska principer

Forskningsetiska delegationen (TENK) (2019) poängterar att all forskning bör bedrivas så att etiska principer beaktas. Etikens allt starkare roll inom forskningen syns i att delegationens tidigare anvisningar uppdaterades och återpublicerades år 2019 som allt mer vittomfattande etiska anvisningar till forskare inom humanistisk, samhällsvetenskaplig och beteendevetenskaplig forskning.

Oberoende av vetenskapsgren ska varje forskare i Finland följa tre grundprinciper: respektera de undersökta personernas människovärde och självbestämmanderätt, respektera det materiella och immateriella kulturarvet och naturens mångfald och slutligen genomföra forskningen så att den inte skapar skador, men eller risker för vare sig de undersökta eller samhället (ibid.).

De etiska aspekterna blir enligt mig särskilt viktiga då forskningen handlar om individers privatliv, och därmed har jag strävat efter att säkerställa att denna studie genomförs på ett så etiskt hållbart vis som möjligt.

Bland grundreglerna för etisk forskning finns att deltagande ska vara frivilligt, deltagarnas personliga integritet ska skyddas och deltagarna ska på förhand få grundlig information om vad deltagandet innebär för dem. Inom ramen för grundlig information faller att deltagarna ska informeras om att de när som helst får avbryta ifall de inte längre vill delta i undersökningen. Dessutom ska deltagarna vara medvetna om att de får lämna frågor obesvarade om de så vill (ibid.).

Dessa aspekter har jag säkerställt genom vad Silverman (2001) kallar fortsatt samtycke, alltså att forskare inte bara en utan flera gånger säkerställer att informanterna fortfarande ger sitt samtycke. Fortsatt samtycke kan bli aktuellt exempelvis i situationer då forskaren fotograferar de intervjuade och ämnar publicera bilderna.

Jag har inte fotograferat de intervjuade, men dock bandat in intervjuerna för att kunna analysera dem och detta har alla informanter varit medvetna om. Utöver det har jag ett

flertal gånger kontrollerat att informanterna fortfarande ger sitt samtycke till att delta i studien, att de är medvetna om vad studien går ut på och att de känner till sin roll i projektet.

Då intervjun inleddes redogjorde jag åter en gång för studiens syfte och förklarade även att de intervjuade när som helst fick avbryta ifall de inte längre ville delta. Jag frågade även om de godkänner att de i uppsatsen presenteras under sitt eget namn, samt att deras ungefärliga boendeort nämns. Slutligen bad jag dem bekräfta sitt samtycke innan den första frågan ställdes.

Ett par månader efter intervjun kontaktade jag åter de intervjuade för att säkerställa att de fortfarande var bekväma med att ingå i studien. De fick då också läsa beskrivningstexten om sig själva, och på så vis kunde jag säkerställa att jag alla parter uppfattat presentationssättet lika.

4 Empirisk undersökning

I detta kapitel redogör jag kort för hur den empiriska undersökningen har gjorts, innan jag går vidare in på vem informanterna är och vad intervjuerna gett för resultat. De centrala ämnen som intervjuerna resulterat i är *telefonen stör sociala stunder*, *fördelarna väger tyngre*, *phubbing gör ont*, *telefonkontakt är yttligare*, *olika skärmtider skapar relationsproblem* och *den framtida användningen oroar*.

Alla de semistrukturerade intervjuerna har följt samma intervjuguide, men eftersom en del svar har krävt följdfrågor och en del informanter själva har lagt till åsikter utöver frågorna, så har slutresultatet av intervjuerna varierat en del beträffande innehåll och längd. I medeltal har den enskilda intervjun varat i 68 minuter.

Alla intervjuer har genomförts via videosamtal. Orsaken till detta var den rådande coronapandemin, som ledde till att jag som forskare av hälso- och säkerhetsskäl inte kunde åka runt i landet för att träffa alla informanter ansikte mot ansikte. Jag hade eventuellt kunnat träffa dem som var bosatta nära min hemstad ansikte mot ansikte, men ville inte riskera att de olika intervjusituationerna i så fall skulle ha kunnat påverka slutresultatet. Exempelvis konstaterar Ravald i sin doktorsavhandling att hennes val att blanda mellan telefonintervjuer och intervjuer ansikte mot ansikte ledde till att en del telefonintervjuer saknade viss fyllighet. Personer som hade lätt för att uttrycka sig klarade det bra även via telefon, men mindre vältaliga personer flydde gärna undan djupare diskussioner då intervjuerna genomfördes via telefon (Ravald, 2008:38).

Jag kom inledningsvis i kontakt med alla de intervjuade genom att publicera en beskrivning av min studie i fem olika grupper på Facebook där finlandssvenska vuxna finns samlade. I min beskrivning fanns tydligt formulerat vad studien handlade om och att deltagandet var frivilligt. Intresserade ombads själva ta kontakt med mig. Då jag blev kontaktad av någon intresserad upprepade jag ytterligare en gång forskningens syfte, vilka frågor som skulle behandlas under intervjun och hur tidsplanen såg ut. Därefter fick informanterna avgöra om de fortfarande var intresserade. Samma process upprepades ytterligare en gång under intervjusituationen innan själva intervjun inleddes, och då med en särskild poängtering på att man när som helst får avbryta intervjun eller lämna frågor obesvarade.

Jag hade inte på förhand fattat beslut om exakt hur många jag skulle intervjua, utan planerade att fortsätta intervjua tills jag nått mättnad och tills inget nytt längre framkom under intervjuerna. Sammanlagt tog nio intresserade personer kontakt. En av dem visade sig ändå vara utanför arbetslivet, och passade därmed inte in i studiens målgrupp. Då den åttonde intervjun var slutförd insåg jag att den i hög grad höll sig till samma sex centrala teman som dykt upp under de tidigare intervjuerna. Därmed beslutade jag mig för att stanna vid åtta informanter i stället för att någon annan väg försöka komma i kontakt med ytterligare fler personer.

4.1 Undersökningsgrupp

Bland de åtta informanterna finns sju kvinnor och en man. Den ojämna könsfördelningen ser jag ändå inte som ett problem, eftersom mitt mål med studien inte är att jämföra olika kön. Däremot är jag ute efter olika synvinklar på ämnet, och sådana anser jag att såväl kvinnor, män som ickebinära kan bidra med. Om jag däremot hade försökt jämna ut könsskillnaden i efterhand genom att kontakta fler män, anser jag att min princip om frivilligt deltagande hade förlorat viss poäng. Personligen ser jag det som problematiskt om majoriteten av informanterna själva valt att ställa upp, medan ett fåtal sedan specifikt tillfrågas och då kanske hade känt sig mer tvungna att tacka ja av god sed. Dock kan man av rent intresse ställa sig frågan vad det beror på att kvinnor i så mycket högre grad än män vill ställa upp och berätta om sina erfarenheter kring smarttelefonernas påverkan på ens relationer. Upplever män frågan som mindre viktig eller mer privat? Eller finns orsaken till den ojämna könsfördelningen i att kvinnor i märkbart högre grad tillbringar tid på sociala medier och därmed råkade se min förfrågan?

Informanterna befinner sig i åldern 39–67 år och är alla födda i Svenskfinland. I dag bor sex av dem på fastlandet, en på Åland och en har flyttat till Sverige. Alla de intervjuade använder själva dagligen en smarttelefon, och deras närmaste gör detsamma. Alla de intervjuade är också aktiva i arbetslivet.

Birgitta är 53 år gammal och bor på fastlandet. Hon använder själv sin smarttelefon omkring 2 timmar/dygn till att ringa, skicka meddelanden, betala räkningar, läsa nyheter

och ta del av recept. Hon har ägt en smarttelefon i omkring 10 år, men använt den mer aktivt de senaste 5 åren.

Mia är 52 år och bor på fastlandet. Hon använder sin smarttelefon omkring 3 timmar/dygn. Telefonen är för henne ett sätt att hålla kontakt med både personer som befinner sig i närheten och mer avlägsna bekanta. Via telefonen får hon också mycket information, men en stor del av skärmtiden består av vad hon kallar "slöscrollas". Smarttelefonen har varit en naturlig del av hennes liv i cirka 8 år.

Kerstin är 67 år gammal och bor på Åland. Hon använder sin smarttelefon omkring 3 timmar/dygn för att söka information, läsa e-post, lyssna på musik, navigera sig med hjälp av kartfunktionen, kolla vädret, kolla sitt dagliga stegantal och hålla kontakt med dem hon känner. Smarttelefonen har varit en naturlig del av hennes liv i omkring 7 år.

Ann-Marie är 54 år gammal och bor på fastlandet. Hon använder sin smarttelefon några timmar i dygnet, men skärmtiden varierar starkt eftersom hon också väldigt flitigt använder två olika pekplattor för samma funktioner som telefonen. Hon säger sig använda sin telefon till allt; kontakta bekanta, mejla, lyssna på musik, se på serier och filmer, "slöscrolla", fotografera, skicka och ta emot bilder av vänner och familj och till att memorera olika saker i form av att fotografera dem (exempelvis vad som finns hemma i kylskåpet). Smarttelefonen har varit en naturlig del av hennes liv i 15 år.

Marcus är 45 år och i dag bosatt i Sverige. Han använder sin smarttelefon i omkring 3 timmar/dygn. Smarttelefonen finns alltid i hans ficka, men han tar fram den då han ska kontakta någon via samtal eller meddelande, betala uppköp, söka fram information, navigera sig fram, lyssna på musik, svara på e-post eller fotografera bilder. Smarttelefonen har varit en naturlig del av hans liv i 25 år.

Tina är 49 år och bor på fastlandet. Hon använder sin smarttelefon i omkring 3 timmar/dygn. Telefonen används till att ringa, sända meddelanden, sköta bankärenden, sända e-post, söka information, navigera sig fram med hjälp av kartfunktionen och "slöscrolla" på sociala medier. Smarttelefonen har varit en naturlig del av hennes liv i 3 år.

Jeanette är 39 år och bor på fastlandet. Hon använder sin smarttelefon i omkring 5 timmar/dygn till att söka information, navigera sig fram, ringa, sända meddelanden, "slöscrolla" på sociala medier, fotografera bilder och kontrollera hur mycket hon rör sig

med hjälp av den inbyggda stegmätaren. Smarttelefonen har varit en naturlig del av hennes liv i 14 år.

Maj-Len är 65 år och bor på fastlandet. Hon använder sin smarttelefon i cirka 2 timmar/dygn. Telefonen används till att läsa och skriva e-post, läsa tidningar, ringa, sända meddelanden och följa med sociala medier. Smarttelefonen har varit en naturlig del av hennes liv i 12 år.

4.2 Resultat och analys

I samband med intervjuerna har särskilt sex centrala ämnen framkommit. Dessa är *telefonen stör sociala stunder, fördelarna väger tyngre, phubbing gör ont, telefonkontakt är ytligare, olika skärmtider skapar relationsproblem* och *den framtida användningen oroar*. Innan jag går in på djupet på de olika ämnena redogör jag kort för hur en kvalitativ intervju kan analyseras och hur jag valt att gå till väga.

Det finns ett flertal olika sätt att analysera kvalitativa intervjuer, och som Ekström & Larsson skriver undviker man vanligen i kvalitativa studier att utgå ifrån en på förhand formulerad hypotes. Forskaren bör i stället vara öppen och sträva efter att på bästa sätt förstå, definiera och beskriva vad de intervjuade förmedlat (Ekström & Larsson, 2019:121).

Kvale (1997:174) skriver om fem olika tillvägagångssätt för att utföra dataanalysen. Dessa är *meningskategorisering, meningskoncentrering, meningstolkning, narrativ strukturering* och meningsskapande genom *ad hoc-metoder*. Meningskategorisering utgår som namnet säger ifrån att hitta klara kategorier att dela in materialet i. Om forskaren i stället väljer meningskoncentrering handlar analysen om att dela in materialet utifrån mer exakta formuleringar som informanterna använt sig av. Meningstolkning innebär att forskaren försöker finna dolda budskap som informanter kanske inte uttalat högt, men som ändå förmedlats i deras sätt att uttala sig. Det fjärde analyssättet, narrativ strukturering, innebär att forskaren ser intervjun som en hop av berättelser. Forskarens uppgift är då att strukturera berättelserna för att ge dem mening. Den femte och vanligaste analysmetoden, ad hoc-metoden, handlar om att inte låsa sig vid ett enda tillvägagångssätt, utan i stället växla under processens gång och närma sig datamaterialet på olika vis beroende på vad som passar just den delen.

Jag har i analysen utgått ifrån meningskategorisering, alltså har jag tagit fasta på centrala ämnen som lyfts fram under flera intervjuer. Orsaken till val är studiens syfte, som är att lyfta fram synpunkter som vuxna bär på beträffande smarttelefonanvändning i sociala sammanhang. Jag anser att en kategorisering av intervjumaterialet tydligast framställer dessa olika synpunkter. Jag nämner i samband med analysen om alla intervjuade, de flesta, några få eller endast en varit av den åsikt som beskrivs. Orsaken till att några enstaka enskilda åsikter beaktas i analysen är att jag ansett att de är kopplade till argument som dyker upp just innan och deras inkludering ger mervärde till de tidigare, mer allmänt förekommande åsikterna.

De huvudteman som analyskedet har bekräftat och som jag också kommer att presentera grundligare är *fördelarna väger tyngre, telefonen stör sociala stunder, phubbing gör ont, telefonkontakt är yttigare, olika skärmtider skapar relationsproblem och den framtida användningen oroar*.

Fördelarna väger tyngre

Samtliga informanter förmedlar åsikten att smarttelefonen för med sig såväl för- som nackdelar. De flesta är ändå överens om att fördelarna väger tyngre. Endast en av de intervjuade uppgav det motsatta.

"Jag var länge envis med att inte skaffa smarttelefon. Jag skulle bevisa att jag klarar mig bra med en knapptelefon. Sedan övertalade en väninna mig att övergå till moderna världen, och trots en del nackdelar är jag absolut nöjd över att jag gjorde det." (Tina)

"Det är med telefonen lite som med allt annat här i livet. Samma saker som kan vara en styrka, kan samtidigt ses som en svaghet. Just nu säger jag ändå att fördelarna väger tyngre, men skulle jag ha varit en vecka i fjällen utan telefonen så hade jag kanske svarat annorlunda." (Marcus)

"Fördelarna väger tyngre, men visst blir jag sur på mig själv då jag märker att telefonen tagit över i så hög grad och att jag saknar både tid och energi för annat." (Ann-Marie)

"Jag har ett kärleks-hatförhållande till luren. Även om jag ser stora fördelar med den så skulle jag just nu säga att nackdelarna väger tyngre. Den stjälar uppmärksamhet och tid, och den tar en plats i de sociala kontakterna" (Mia)

"Den hjälper mig med så otroligt mycket och skulle det inte vara för att den är så svår att lägga ifrån sig så hade jag inte klagat. Och det gäller då både mitt egna och andra problem att inte fastna med den i sin hand." (Jeanette)

Informanterna lyfter fram ett flertal olika områden där smarttelefonen märkbart har förenklat vardagslivet. Bland dem finns allt från att kontrollera vad närmaste lunchstället serverar i dag, till att fråga barnet om t-shirten man ser i butiken faller hen i smaken eller inte.

"Exempelvis laddar jag nu för tiden ner recept via telefonen. Jag tycker om att prova nya recept och vill inte köpa en massa olika kokböcker. Telefonen kan då förstås bli lite klåttig, men jag har löst det med en ställning att ha telefonen stående på." (Birgitta)

"Tack vare smarttelefonen har jag i princip alltid allt jag behöver direkt i fickan. Jag har inget egentligt fysiskt bankkort längre eftersom det går så mycket enklare att blippa med telefonen i stället då jag ska betala." (Marcus)

"Telefonen hjälper mig i vardagen med det mesta. Man googlar förstås det ena och det andra som man vill kolla upp. 'Hur var det det där stavades?' Eller 'vad var det den där personen pratade om?'" (Kerstin)

Dessutom lyfter flera av informanterna fram fördelen som smarttelefonen för med sig då det gäller att upprätthålla kontakten till personer som befinner sig mer avlägset och som inte hör till ens närmaste. I sådana fall anses smarttelefonen vara till ytterst stor nytta.

"Svärmor som är utomlands vintertid sade att hon ser mer av våra ungdomar via Skype då hon är utomlands, än vad hon ser av dem då hon befinner sig här hemma. Så visst möjliggör telefonen mycket då det gäller att hålla kontakt med personer långt borta." (Mia)

"Jag har flera vänner och bekanta utomlands. Om vi fortfarande skulle leva i tiden innan smarttelefonerna så hade garanterat de relationerna dött ut. Tack

vare smarttelefonen och sociala medier håller vi flitigt kontakt och uppdateras om varandras liv." (Jeanette)

Dessa synpunkter stämmer väl överens med de resultat den tidigare nämnda forskargruppen vid Mississippi State University kom fram till då de undersökte frågan bland amerikanska universitetsstuderanden. Mutchler et al. (2011) kom då i sin studie fram till att smarttelefonen anses bidra med ett flertal positiva aspekter i vardagen, såsom att den förenklar både möjligheten att kontakta nära och att genomföra sitt arbete. GPS-egenskapen och att när som helst kunna googla fram information var aspekter även de amerikanska studerandena uppskattade. Men precis likt informanterna i denna studie bekräftade även de amerikanska informanterna att telefonerna också bar på avigsidor, såsom att man lätt blev totalt uppslukad av sin telefon och att det därefter var svårt att klara sig utan den.

Telefonen stör sociala stunder

Samtliga intervjuade bekräftar att telefoner så gott som alltid finns närvarande under sociala möten med deras närstående. De bär själva på sin telefon, och motparten har sin med sig. Däremot poängteras att det förekommer stora skillnader i hur telefonen används under mötet, och därmed också i hur starkt dess närvaro påverkar. De intervjuade är ändå överens om att telefonen stör då den finns med som ett tredje hjul i ett socialt möte.

"Jag blir både irriterad och nervös då telefonen så ofta är i vägen under sociala stunder. Jag upplever att samvaron inte känns naturlig om ena parten ständigt riktar fokus också mot telefonen." (Mia)

"Genast då jag läste om den här forskningen så konstaterade jag att det finns en specifik social situation då jag blir väldigt irriterad över hur kraftigt telefonen stör. Det är då vi har arbetskonferens, alltså då vi har fysiska möten och sitter och diskuterar ärenden, och så ser jag hur någon av kollegerna sitter och pillar på sin telefon. Då reagerar jag väldigt kraftigt för det är så respektlöst. Även om personen håller på med något arbetsrelaterat så blir fokus ändå delat på telefonen och på den övriga diskussionen." (Birgitta)

"Telefonens närvaro stör inte om den finns i fickan bara för att vara nära till hands ifall något akut sker. Men det förutsätter då också att den stannar kvar i fickan under hela sociala stunden om det akuta aldrig inträffar, annars blir den ett störande moment." (Jeanette)

"Telefonens närvaro påverkar relationerna negativt, speciellt om den man försöker prata med sitter och scrollar. Du får då inte ögonkontakt med personen, svaren blir vaga och man märker att människan inte är helt närvarande. Man känner att människan är här, men ändå inte och hen är inte intresserad av vad jag säger." (Mia)

"Egentligen borde det vara så att då man kommer in och ska umgås så finns en hylla där alla lägger sina telefoner, så umgås man och så tar man sin telefon igen först då man går ut." (Maj-Len)

De flesta intervjuade lyfter ändå fram att telefonanvändningen inte alls stör lika mycket ifall motparten på förhand har meddelat att hen behöver hålla koll på sin telefon, och förutsatt att det då finns en giltig orsak till detta. De orsaker som nämns som giltiga är däremot få. De enda två svaren som informanterna under intervjuerna förmedlar är ett samtal från en läkare eller kontakt med någon som är allvarligt sjuk eller i akut behov av hjälp.

"Om jag träffar en väninna och hon genast frågar ifall det är okej att hon håller koll på sin telefon eftersom hon väntar ett viktigt samtal från en läkare så är det såklart helt okej. Om hon däremot bara nonchalant skulle ta fram telefonen under den korta tid vi har tillsammans så hade jag blivit stött." (Birgitta)

"Om jag på förhand får veta, eller om jag då känner personen så bra att jag är medveten sedan tidigare, att hen har en gammal förälder som kan behöva hjälp när som helst så förstår jag att telefonen måste finnas till hands. Men i övriga lägen tycker jag att man ska fokusera på den man just då umgås med i verkliga livet." (Jeanette)

"Får jag en förklaring till varför exempelvis en väninna måste ha sin telefon framme eller ljudet på då vi går på café ihop så då känns det absolut okej." (Kerstin)

"Jag har varit med om situationer då folk innan mötet sagt att deras telefoner kommer att ringa någon gång under mötets gång, och i sådana situationer tycker jag det är fullt okej." (Marcus)

Då de intervjuade i stället får lista situationer där de upplever att det inte är acceptabelt att ta fram telefonen under sociala möten, blir listorna märkbart längre. Exempelvis nämns att såväl middagar i vardagen som under högtider ska vara telefonfria. Telefonanvändning under gemensamma cafébesök, luncher eller besök hos bekanta anses inte heller godtagbart. En gemensam åsikt som flera av de intervjuade ändå lyfter fram är att det är acceptabelt att kolla upp information på telefonen om den pågående kommunikationen kräver det, exempelvis om man gemensamt vill kontrollera en restaurangs meny. Efter att informationen hämtats ska telefonen ändå då läggas undan.

"Vi hade fullvuxna bekanta på besök och till och med de drog upp luren då de satt i vår soffa. Då började jag tänka att det är någonting fel i den här utvecklingen. Som att de skulle ha dragit fram Hufvudstadsbladet (dagstidning) och börjat läsa mitt under sitt besök." (Mia)

"Oberoende av om vi äter middag tillsammans en vanlig kväll eller om det är julafton så tycker jag att telefonen inte hör hemma vid middagsbordet, eller vid någon annan gemensam familjestund. Om vi har en eller ett par timmar ihop per kväll så kan vi väl fokusera på varann den korta tiden?" (Jeanette)

"Då vi är tillsammans med mina närmaste så kan det bli att vi diskuterar något och vill få fram mer information om frågan. Då känns det okej att vi gemensamt tar fram telefonen och googlar, men sedan om den andra bara fortsätter googla så blir det fel." (Maj-Len)

"Ja anser att telefonen inte behövs då man umgås med folk, om man då inte väntar på ett viktigt samtal. Vi brukar exempelvis försöka att inte ha telefonerna vid middagsbordet hemma." (Tina)

Alla de informanter som har tonårsbarn hemma påpekar också att tonårsbarnen inte är sena med att kommentera ifall de som föräldrar någon gång agerar mot sina egna principer kring familjens telefonanvändning.

"Om det sker att en telefon stör vår middagssituation så är det oftast min. Då är inte döttrarna sena med att ryta till 'sitt ner mamma!'." (Tina)

"Om jag har tagit fram telefonen då jag umgås med barnen så har de varit väldigt snabba med att säga till. I och med att jag så många gånger sagt att telefonen ska vara borta då vi umgås, men jag själv då bryter det så får jag nog snabbt höra." (Birgitta)

"Jag får höra ord och inga visor av mina barn om jag plötsligt tar fram telefonen under en situation där det är 'förbjudet' hos oss. Det uppstår en lite konstig situation då barnen plötsligt står och läxar upp mig, men samtidigt är det bra att det sker. Jag gör ju fel och för att vi ska kunna kommunicera måste både jag och de följa reglerna." (Jeanette)

Watzlawick et al. utgår i sin kommunikationsteori från att en fungerande relation är avgörande för att få kommunikationen att löpa. Enligt den femte grundidén kan relationer vara både symmetriska och komplementära. Relationen mellan ett barn och en förälder är komplementär eftersom föräldern i vanliga fall är den som har mer makt. Den ojämna maktfördelningen stör ändå inte kommunikationen eftersom bägge parter är medvetna om skillnaden och bägge parter har accepterat den. Men vad händer då situationen plötsligt vänds upp och ner? Hur påverkas relationen och i förlängningen också kommunikationen av att det plötsligt är barnet som läxar upp föräldern? I denna studie togs uppläxningen positivt emot av de intervjuade föräldrarna. Däremot ingick inte barnen i studien, och frågan om hur de upplever situationen blir därmed tyvärr öppen.

Phubbing gör ont

Alla de intervjuade svarar fort "ja" på frågan om någon av deras närmaste utsatt dem för phubbing. Däremot dröjer svaren för de flesta längre då det handlar om ifall de själva gjort detsamma mot dem som står dem närmast.

Bland de intervjuade finns några få personer som genast kommer att tänka på specifika situationer då de själva gjort sig skyldiga till phubbing. Majoriteten av de intervjuade velar ändå mellan sina svar och kommer slutligen fram till att de nog gjort det, men att det inte varit i elakt syfte och att det eventuellt skett omedvetet.

"Jag har nog själv utsatt andra för det. Jag har kanske trott mig söka någonting viktigt som jag velat visa, men då ändå inte informerat den andra om det."

Dessutom vet jag att jag också har lyssnat på barnet, men sedan ändå börjat scrolla på telefonen samtidigt som hon pratat för att jag trott mig vara så effektiv." (Mia)

"Ja, det har jag gjort. Det har handlat om sambo, vänner, familj, medarbetare – ja, egentligen alla i min sfär. Men ibland har det också skett omedvetet och då finns det en del kolleger som har modet att säga till, vilket jag tycker är bra." (Marcus)

"Oj en samvetsfråga. (tystnad) Har jag gjort det så har jag sedan förklarat varför, hoppas jag åtminstone. Jag kan någon gång ta fram telefonen under möten, men jag hoppas att jag alla gånger då förklarat vad jag behövt kolla." (Kerstin)

"Ja, jag har säkert gjort det utan att särskilt tänka på det. De stunder då jag pratar med någon annan så försöker jag ändå låta bli min telefon." (Ann-Marie)

"Jag har antagligen gjort det själv någon gång. Jag kommer inte direkt att tänka på någon situation, men det är såklart alltid lättare att hitta fel hos andra. Däremot vet jag att det inte är många gånger jag utsatt någon för det, eftersom fenomenet är något jag själv retat upp mig på." (Maj-Len)

Precis som Chotpitayasunondh & Douglas (2017) fann i sin studie, bekräftar informanterna i denna studie också att de känslor som väcks då man blir utsatt för phubbing är entydigt negativa.

"Man börjar då fundera vad som egentligen är i fokus. Är jag ointressant eller ligger din morsa inför döden? Jag tycker det är ett irriterande fenomen de gånger då det inte finns en giltig orsak till att det sker." (Marcus)

"Jag kände mig dissad och tänkte också på hur ledsamt det var. Det blir en känsla av att här finns alla chanser till en kontakt här och nu, men ändå väljer personen i fråga att ta telefonen i stället." (Kerstin)

"Jag tycker det är oartigt och nonchalant. Det får mig att känna att jag inte är så viktig. Man känner sig helt enkelt väldigt åsidosatt och visst blir man ledsen." (Tina)

"Det känns jämförbart med att någon plötsligt vänder en ryggen. Det är nonchalant, jag blir sur och jag känner mig otillräcklig." (Ann-Marie)

"Det händer mig varje dag och det känns verkligen inte bra. Vi är sociala varelser med känslor, och vi är inte så programmerade att luren bara fritt kan bestämma över oss. Men så låter vi ändå den göra det. Våra sociala förmågor verkar ha ändrats till att tycka att det är okej att utsätta andra för något sådant." (Mia)

Kommunikationsteorins första grundidé säger att det är omöjligt att inte kommunicera. Även om en part står helt tyst så kommunicerar hen ut ett budskap. Baserat på alla de intervjuades svar kan slutsatsen dras att denna grundidé stämmer. Motparten i en social situation tystnar då hen tar fram sin telefon och säger antagligen ingenting i ord då hen är försjunken i telefonen. Samtidigt upplever ändå den andra parten i diskussionen att motparten har förmedlat ett budskap om att man inte är tillräckligt intressant och värd att rikta sin uppmärksamhet mot.

De flesta intervjuade uppger att de hanterar phubbing-situationer precis som också Chotpitayasunondh & Douglas (2016) i sin forskning bekräftar att individer vanligen gör, alltså genom att själva ta fram sin telefon och börja scrolla.

"Om den andra tar fram sin telefon så gör jag genast det själv också. Jag tänker 'nämen, jag gör det här då'. Jag klickar då in mig på Facebook, Instagram, mejlen och Yle." (Ann-Marie)

"När den ena gör det så blir det plötsligt som tillåtet också för den andra. Jag ser det varje gång jag kör min dotter och hennes väninna hem från ridningen. Den ena är trött efteråt och tar fram sin telefon. Då gör genast den andra detsamma." (Mia)

"Jag vet att det finns gånger då jag utsatt mina döttrar för phubbing, även om jag alltid påpekar att de inte ska göra det. Och följden är att flickorna då också tar fram sina telefoner - så gör man ju själv också. Det blir lite som en spegeleffekt." (Tina)

"Det enklaste då man känner sig dissad är väl att ta fram sin egen telefon. Eller det är åtminstone vad jag alltid gör. Den enklaste, men kanske inte den bästa metoden. (Jeanette)

Bland de olika svaren dyker ändå upp ett som skiljer sig från de övriga. En av de intervjuade har ett annat tillvägagångssätt för att hantera phubbing-situationer.

"Jag brukar tystna mitt i det pågående samtalet. Det brukar fungera som en visare på att jag upplevt att motparten avbrutit med sin telefon och att jag då väljer att göra detsamma med mitt tal. Jag signalerar på så vis att vi tappat kontakten med varandra." (Marcus)

Om phubbingen sker i arbetsmiljöer brukar Marcus inte vara sen med att kommentera saken, och han uppskattar också då kollegor gör detsamma gentemot honom.

"Jag kan i sådana situationer säga 'jag kan gå och hämta en kaffe under tiden om det är något viktigt du behöver kolla på mobilen, och då försöker jag framföra det lite i nedlåtande ton. Och det funkar.'" (Marcus)

En intressant aspekt som flera av de intervjuade som är föräldrar gemensamt lyfter fram, är att det inte alls känns lika illa om ett av ens barn utsätter en för phubbing som om exempelvis en väninna eller en partner gör det.

"Det känns mycket värre om en väninna utsätter mig för phubbing. Ofta har man djupare diskussioner med dem. Barnen är man också så van vid att de gör det, och med dem pratar man oftast också mer vardagsprat." (Tina)

"Jag reagerar inte alls lika starkt om det händer här hemma. Kanske har jag blivit så van vid att barnen ständigt är fast i sina telefoner och man kan säga ifrån till dem. Det känns mer illa och irriterande om vänner och bekanta gör så. I sådana stunder börjar jag fundera om jag är tråkig eller om de får ut någon slags trygghet av att ta fram sin telefon." (Mia)

"Jag tar märkbart mer illa upp om en vän eller en arbetskollega utsätter mig för det än om barnen gör det. Jag känner mig mer nedvärderad och mer dissad om det är någon av väninnorna som inte orkar hålla fokus på mig." (Jeanette)

"Det känns mycket värre då en väninna gör det än flickorna här hemma. Med väninnor har jag djupare samtal och jag förväntar mig att de ska vara intresserade av att lyssna på vad jag har att prata om. Om de sedan plötsligt inte är det så tar det riktigt illa." (Tina)

Jag återgår ytterligare en gång till kommunikationsteorins femte grundidé om symmetriska och komplementära relationer. Baserat på intervjuavaren väcks frågan inom mig ifall phubbing som förekommer i symmetriska relationer gör att den rådande, normalt jämlika, maktbalansen rubbas, och personen som blir utsatt för fenomenet därför tar det hårdare än då det sker i komplementära relationer? Är det möjligen lättare att känna sig åsidosatt i en relation där man vet att man i grunden ändå har mer makt?

Telefonkontakt är ytligare

En av frågor som alla de intervjuade tenderar att vara mest eniga i är om telefonkontakten är jämförbar med den kontakt som sker ute i det fysiska livet. Informanterna säger att dessa två inte kan jämföras. De intervjuade förmedlar ett budskap om att det i alla lägen är lättare, mer uppskattat och bättre för relationen om kommunikationen sker ute i det verkliga livet.

"Hur gärna jag än skulle vilja så kan jag inte likställa kontakterna. Det blir halvhjärtat via telefon, och jag blir så arg på mig själv att jag ändå allt för ofta väljer telefonen trots att jag är medveten om den här aspekten." (Jeanette)

"Det är absolut en skillnad och mycket bättre att se folk ansikte mot ansikte. Om man skriver blir det väldigt kort och koncist. Då man sitter ansikte mot ansikte så pratar man självfallet på ett helt annat sätt, så jag tror verkligen inte att telefonen kan ersätta det. Telefonen kan inte förmedla miner och gester." (Tina)

"Jag har ofta tänkt på det att även om telefonen gjort det mycket lättare att hålla kontakt så har den samtidigt försämrat kontakten. Det blir så mycket ytligare via den, och någon som sitter ensam hela dagen får knappast mycket ut av ett snabbt samtal eller ett kort meddelande." (Mia)

"Smarttelefonen har gjort att jag inte har fysiska kontakter med mina vänner som förut. Man sköter kontakten lite halvt via en chat i stället. Det fysiska mötet har enligt mig påverkats negativt och jag saknar absolut de fysiska mötena." (Marcus)

Bland orsakerna varför de intervjuade väljer telefonen trots att kontakten upplevs som ytlig är svaren mer varierande.

"Delvis hindras jag av att jag i dag har längre arbetsdagar. Men visst – allt handlar om prioriteringar. Om jag inte hade mobilen så skulle jag absolut prioritera de fysiska mötena högre." (Marcus)

"Det är bekvämt, det går snabbt och alla andra väljer också telefonen i första hand. Att ändra på det skulle vara som att simma mot strömmen." (Jeanette)

Samtidigt förmedlar informanterna en vilja att "samma mot strömmen". Mer om det under underrubriken *den framtida användningen oroar*.

Att telefonkontakten upplevs yttligare, går väl att koppla till kommunikationsteorins fjärde grundidé om att kommunikationen består av såväl en analog som en digital del. Den digitala är allt det som kommuniceras i direkta ord och den står för att förmedla innehållet i kommunikation. Den analoga i sin tur innebär allt det som inte finns i orden, exempelvis alla miner och gester, och den fungerar som relationsbyggaren. Om den analoga biten försvinner då kontakten sker via telefon, speciellt via textmeddelanden, så faller det sig naturligt att de intervjuade också upplever telefonkontakten mer yttlig.

"Då man ser någon ansikte mot ansikte så blir kontakten mycket djupare. Via telefonen förmedlar man bara det viktigaste. Kroppsspråket, miner och gester kräver fysisk närvaro och utan alla dessa så blir det stelt." (Tina)

"Att förmedla känslor blir helt annorlunda, och hälften av kommunikationen faller bort då det bara sker via text. Mitt tonfall kan helt ändra innebörden på vad jag egentligen vill ha sagt, men det kan inte en smiley alltid förmedla." (Marcus)

"Då jag håller kontakt via telefonen så vill jag tala. Det blir så kort då man skriver. Språket blir stympat och man får inte fram människan bakom texten." (Maj-Len)

"Jag kan tycka att det är svårt att uttrycka sig i textmeddelanden. Man vill använda smileys, men det är ändå inte samma som att le mot en person i verkliga livet. Dessutom kan jag aldrig med säkerhet veta att den andra personen uppfattar min smiley på det sättet jag menade den." (Jeanette)

Problemen kring smileys, eller så kallade emojis, som både Marcus och Jeanette lyfter fram, får stöd av kommunikationsteorins tredje grundtanke om fraserings. All mänsklig

kommunikation omfattas enligt teorins upphovspersoner av fraserings, alltså av att varje kommunicerande part skapar sin bild och sina upplevelser av kommunikationen. Denna interna bild präglar sedan våra relationer till andra. Dessutom har alla individer egna personliga erfarenheter och upplevelser bakom sig som kan påverka och leda till att känslor och ord inte betyder detsamma för alla. För att dra paralleller till kommunikation via textmeddelanden och emojis kan en person ha en bild av vad en emoji ska betyda, medan samma symbol för någon annan kan ha en helt annan betydelse. I förlängningen kan detta självfallet leda till både missförstånd och problem som kan tära på relationen.

Olika skärmtider skapar relationsproblem

Som tidigare nämnt konstaterade Twenge (2017) i sin bok *iGen* att den första generationen som vuxit upp med smarttelefoner närvarande, redan från start agerar annorlunda kring telefonerna jämfört med äldre personer. De använder telefonerna i högre grad, och de har samtidigt svårare att klara vardagen utan en smarttelefon ständigt närvarande.

Samma aspekt blir särskild tydlig i denna studie då fyra av de intervjuade har tonårsbarn hemma. Samtliga fyra personer tar under intervjun själva upp ungdomarnas telefonanvändning ur en negativ vinkel då de får frågan om hur deras närstående använder sina smarttelefoner. De förmedlar känslor av oro, irritation och frustration.

"Det händer verkligen ständigt med mina älskade barn här hemma att telefonen stjäl uppmärksamheten framför mig. De lever i en helt annan värld. Men där ser jag en skillnad mellan mina äldre och mina yngre barn. Också de äldre vuxna barnen har sagt att yngre tonåringar är fast i telefonerna på ett helt annat vis."
(Birgitta)

"Jag skulle vilja dra ner hälften av skärmtiden för min 15-åring, och ändå säger hon nu att hon inte alls får använda telefonen i lika hög grad som hennes vänner. Vännerna brukar ha en skärmtid på 13 timmar under en helg. De ligger till och med vakna på nätterna för att kolla Tiktok, vilket jag tycker är helgalet." (Mia)

"Jag förstår inte alls ungdomars telefonanvändning och sättet de umgås. Jag tänkte länge att 'alltså har ni inga vänner?' då mina flickor sitter så mycket

hemma. Själv cyklade man i väg till sina vänner men nu ligger de bara hemma och skickar till varandra i stället." (Tina)

Problemet upplevs svårt att lösa, och ofta leder de olika synsätten till schismer och stridigheter.

"Vi kommer liksom ingen vart i den diskussionen. Jag irriterar mig till bristningsgränsen på att mina ungdomar inte kan lägga ifrån sig telefonen ens i en minut och de förstår över huvud taget inte vad problemet är." (Jeanette)

"Det är ingen ovanlighet att jag står och pratar på för fullt och reaktionen från flickorna uteblir. Men då har de ju igen stått med sina AirPods-hörlurar i öronen och inte hört ett ord av vad jag sagt, och då kan man ju inte bli annat än irriterad." (Tina)

"Schismer blir det alltid då vi ska försöka diskutera telefonanvändningen med tonåringen här hemma. Jag antar att föräldrarna till de barn som kan ha en skärmtid på 13 timmar under en helg helt enkelt har givit upp." (Mia)

"Jag känner att vi är i en låst situation när det gäller just det här. Jag har till och med slutat ta upp saken med tonåringarna här hemma eftersom jag vet att det ändå leder till skrik och strid i slutändan." (Jeanette)

Även de informanter som inte har barn i sitt hem men som delar hemmet med en partner, poängterar att problem uppstår om den ena parten använder sin telefon i mycket högre grad än den andra. Detsamma gäller om någon annan i ens närkrets använder telefonen mycket mer än en själv. Om telefonanvändningen däremot ligger på samma nivå och man lever enligt gemensamma spelregler för hur och när telefonen får närvara under social samvaro, stör den inte så mycket vare sig skapandet eller upprätthållandet av relationen.

"Jag har ett jobb som förutsätter att jag ofta är anträffbar, och visst har min sambo reagerat på det att telefonen så ofta är med. Hon använder inte sin telefon alls lika mycket och om jag exempelvis tar fram min då vi tittar på en film så kan hon reagera och fråga om jag alls tycker filmen är intressant." (Marcus)

"Man märker tydligt hur utanför personer blir som inte använder smarttelefon och sociala medier. Mina ena kusin hade inte Facebook, men skaffade det nu

plötsligt för att han tröttnade på att frun och alla andra hela tiden visste allt så långt innan han själv." (Ann-Marie)

"Utöver att jag strider med ungdomarna om deras användning så har jag en man som nu för tiden så gärna tar fram sin telefon om kvällen i stället för att prata med mig. Kanske försöker jag bortförklara, men ärligt så tror jag att min skärmtid inte alls skulle vara så hög om han hade lite mer intresse för att umgås med mig på vår gemensamma fritid." (Jeanette)

"Jag har en kusin som är extremt telefonberoende. Jag minns så väl en gång då jag hälsade på henne och jag själv ännu inte hade Facebook. Vi satt där, ett par-tre kusiner, och pratade. Medan vi gjorde det satt hon vid köksön och surfade på Facebook. Då var det ännu så nytt för mig att jag blev alldeles häpen, men nu händer sådant överallt och hela tiden, hur galet det än låter." (Kerstin)

"Barnen är utflugna och både min man och jag använder våra telefoner rätt lika. Jag kan inte komma att tänka på något speciellt som jag saknar av vår relation innan telefonerna fanns med, och ser därför inte att telefonerna skapar problem i just relationen mellan oss två. Antagligen just för att vi använder dem så lika." (Ann-Marie)

Att påpeka och kommentera att den andras telefonanvändning stör verkar vara lättare inom den allra närmaste familjen. Då det handlar om att påpeka att en vän eller en släktings telefonanvändning känns jobbig, upplever flera av de intervjuade att det är svårare att säga till om saken.

"Jag tjarar nog på barnen, och ibland även mannen. Nu har jag inte direkt råkat ut för att behöva tjata på en väninna, men jag tror att det skulle vara svårt att få en sådan sak sagd. Eller egentligen har jag en väninna som jag gärna skulle kommentera saken åt, men det känns opassande. Det är inte min sak att bestämma hur hon använder telefonen." (Jeanette)

"Jag skulle nog inte våga gå och säga till åt min svägerska om hennes telefonanvändning även om jag gärna velat. Jag tror att reaktionerna skulle vara för kraftiga. Men visst påverkar det vår relation negativt att vi inte använder telefonen lika." (Kerstin)

Precis som Watzlawick et al. på 1960-talet konstaterade, kan alltså två parter olika kommunikationsregler skapa problem i relationen. Med denna studie kan jag påvisa att samma aspekt fortfarande gäller, även om kommunikationselementen ser annorlunda ut i dag än vad de gjorde på 60-talet.

Den framtida användningen oroar

Det är tydligt att både den egna och de närståendes framtida användning väcker oro bland informanterna. En gemensam åsikt nästan alla de intervjuade förmedlar, är att de hoppas på mer telefonfri tid i framtiden. Informanterna har i nuläget alla en skrämtid mellan 2 och 5 timmar per dygn, men är ense om att siffran gärna skulle få vara lägre i framtiden. Endast en av de intervjuade upplever att den nuvarande skrämtiden ligger på en lagom nivå, som också kommer att vara hållbar framöver.

"Vi, både unga och vuxna, har i dag kommit till det läget att så fort som man inte är hundra procent underhållen så måste man ta upp den där telefonen. Det leder till att människan inte längre klarar av normala sociala situationer som att bara stå och vänta på bussen med andra." (Mia)

"Det skrämmer mig hur framtiden kommer att se ut då man redan i dag tänker på att telefoner faktiskt hela tiden är med, vart man än tar sig." (Jeanette)

"Jag skulle absolut vilja se en lägre siffra vad gäller min skärmtid!" (Kerstin)

"Jag vill ner till lägre skärmtid framöver. Det vill jag absolut." (Mia)

"Jag upplever nog att min nuvarande telefonanvändning är hållbar även i framtiden." (Ann-Marie)

På den direkta frågan ifall Ann-Marie kan tänka sig att ytterligare öka sin användning säger hon att hon inte tror det är möjligt.

"Jag vet inte om det finns så mycket möjligheter till ökning. Måttet börjar vara rätt full för min del då man i dag kan ringa, sms:a, svara på mejl, läsa nyheter, fotografera, läsa om omvärlden och hänga på sociala medier. Det finns inte så mycket mer jag skulle kunna tänka mig att behöva göra med den." (Ann-Marie)

Även om flera tidigare forskare sett att individer tenderar att underskatta sin egentliga skärmtid, kan jag i denna studie inte ge fullt belägg för detsamma. Exempelvis bekräftades i Hatic & Sturessons (2019) studie att informanterna i medeltal underskattade sin skärmtid med 3,33h/vecka. Bland informanterna i denna studie fanns såväl sådana som redan innan intervjun var medvetna om sin egentliga skärmtid som sådana som inte visste om smarttelefonens funktion att registrera ens skärmtid. Tre av de intervjuade hade inte på förhand koll på hur hög deras skärmtid var. De ombads då under intervjun först uppskatta tiden, och sedan förklarade jag var funktionen hittas i smarttelefonen och den egentliga skärmtiden kontrollerades gemensamt. Bland dem stämde uppskattningen för två av de intervjuade, medan den tredje underskattade sin skärmtid med en halv timme/dygn.

Denna studie är utförd på en liten grupp individer, och syftet är inte att resultaten ska vara direkt generaliserbara. Trots det kan det ur denna studie urskiljas samma mönster som Lee, Chang, Cheng & Lin. (2015) kom fram till i sin studie om korrelationen mellan hög telefonanvändning och mer teknologistress. De informanter som har de högsta dagliga skrämtiderna är även de informanter som i högre grad under intervjun lyfter fram åsikter som att telefonen stjälar allt för mycket av ens fritid, att man känner sig beroende av den och att det är väldigt svårt att lägga den ifrån sig.

"Ibland blir jag alldeles trött på mig själv. Jag stressar över att jag sitter för mycket och glörs i telefonen, men kan ändå inte låta bli. Och om jag mot förmodan någon gång lyckas vara ifrån telefonen så får jag i stället stress över att den inte finns med mig." (Jeanette)

"Problemet med min telefonanvändning i dag är att det finns så mycket annat fiffigt som inte blir gjort då jag sitter vid telefonen. Och sedan att man blir för inne i den och då glöms personerna omkring sig. Den är ett hjälpmedel så länge man kan hålla sig till att använda den bara då den piper till, men just nu är den som fastvuxen i mig." (Ann-Marie)

"Vår stuga ligger över ett dygns resa ifrån hemmet. Om jag hade åkt iväg till stugan och plötsligt märkt att telefonen blivit hemma så skulle jag skaffa mig en ny på stugorten. Fast det skulle aldrig hända eftersom jag alltid först kollar att telefonen och pekplattorna är med innan jag åker iväg hemifrån. Jag måste ha dem med mig." (Ann-Marie)

Även flera av informanterna som har en lägre skärmtid per dygn vittnar om en känsla av telefonberoende, men betonade inte den delen i lika hög grad under intervjusituationen.

"Det är verkligen svårt att lägga ifrån sig den, och det skulle numera inte ens falla mig in att gå ut utan den. Men jag blir alldeles kallsvettig på överläppen då det kommer en notifikation om min skärmtid på måndag morgon." (Kerstin)

"Man fastnar så otroligt lätt i telefonen. Jag tänker ofta att jag bara ska kolla en sak snabbt och plötsligt har en halvtimme gått. Under den halvtimmen skulle jag i stället ha kunnat göra något annat, såsom gå en promenad. Och jag vet det här - ändå händer detsamma dag efter dag." (Tina)

"Jag tänker ofta om morgnarna att det skulle vara så skönt att inte alls titta på telefonen utan i stället ta en bok. Det är så lätt att bara ta telefonen och scrolla, men egentligen skulle jag inte vilja börja min dag så." (Birgitta)

"Jag tror det skulle vara bra för mig att med jämna mellanrum ha helt digitalt fria dagar, men jag tycker det är svårt att ha sådana dagar. Jag tror att jag då skulle få upp ögonen och göra andra saker än fastna i telefonen, kanske ta en promenad i skogen i stället." (Marcus)

På den direkta frågan varför informanterna inte bara lägger ifrån sig telefonen oftare om det i grunden är vad de vill, förtydligas ytterligare känslan av maktlöshet.

"Jag kan verkligen inte sätta fingret på vad det är. Kanske vet jag att den med säkerhet ger mig intressant innehåll." (Tina)

"Ja, en verkligt bra fråga. Jag tänker så ofta att jag ska bli bättre på att göra det. Men nej, inte att det blir gjort. Jag kan faktiskt inte ge dig ett svar på vad det beror på." (Jeanette)

"Den frestar så otroligt. Man vet att det går att scrolla i det oändliga på den och det finns så mycket man kan kolla upp. Det tar liksom aldrig slut." (Kerstin)

En intressant notering är att Birgitta som under intervjun tog upp den inre konflikten om att vilja ta tag i en bok om morgonen, men ändå alltid fastna i telefonen, tog kontakt med mig efter intervjun. Hon ville tacka för den direkta frågan om varför hon inte ändrade sin vana och sade att den direkta frågan hade inspirerat henne till att ta tag i

saken. Hon hade då allt oftare lyckats välja boken framom telefonen och upplevde att hon mårde bra av den förändringen.

Flera av de intervjuade lyfter också fram att telefonen medför en känsla av att man alltid måste vara tillgänglig, en känsla som är tung att ständigt bära.

"Jag jobbar aktivt på att inte känna att jag måste vara så tillgänglig hela tiden. Jag övar på det, men visst är det svårt. För tillfället går jag inte alls ut utan min privata telefon." (Birgitta)

"Det är tungt att behöva vara tillgänglig hela tiden. Det förväntas av alla i dag att man ska svara omgående, men vem går exempelvis flera gånger i timmen och tittar i sin brevlåda för att kolla om det kommit post?" (Marcus)

"Det känns som ett krav på att man alltid ska finnas tillgänglig och svara då någon kontaktar en. Det har såklart sina fördelar att alltid få tag på varandra, speciellt då jag har epilepsi. Samtidigt vet jag att närstående får panik och tror att något hänt mig genast om jag inte svarar direkt." (Maj-Len)

Informanterna är inte enbart oroade över den egna framtida användningen. I minst lika hög grad oroar partners, vänners och kollegers framtida användning. De informanter som har tonårsbarn lyfter också fram en mycket stark oro över tonåringarnas framtida telefonanvändning.

"Det känns som att folk lider av en leveransskyldighet på sociala medier. Man fokuserar på helt andra saker då man inte har mobilen i fickan, så jag hoppas på mer telefonfri tid i framtiden, både för mig själv och andra runt om mig." (Marcus)

"Jag skulle gärna så här som gammal och klok vilja se att mina närstående, exempelvis då min brorson, i vardagen ägnade sig åt lite mer meningsfullare sysselsättning i stället. Fast det egentligen för hans del är mer datorn än telefonen som stöl hans tid." (Kerstin)

"Jag skulle så gärna se att mina barn hade en helt telefonfri dag i veckan och att skärmtimmarna per dag också var lägre. Men jag önskar att de själva skulle komma till den insikten att man bra kan lämna telefonen ifrån sig." (Birgitta)

"Jag önskar att mina närmaste skulle skaffa en hobby eller på något annat vis uppleva mer saker själva, i stället för att bara via telefonen sitta och följa med andras upplevelser." (Mia)

"Det jag önskar att ändra på både för mina nära, men också för samhället i övrigt, är att det skulle bli godkänt igen att man inte måste vara tillgänglig 24 timmar i dygnet, sju dagar i veckan." (Maj-Len)

Som tidigare konstaterat är informanterna eniga om att smarttelefonen för med sig många fördelar, och de är alla tydliga med att en önskan om mindre skärmtid inte innebär att man vill säga hejdå till telefonen helt och hållet. I stället handlar det om att skära ner på skärmtiden och använda telefonen till mer meningsfulla saker än att "slöscrolla" då man använder den.

"Jag hoppas att jag i framtiden kan använda mobilen vettigare. Jag vill använda den mer för att utveckla mitt intresse för fotografering och mindre för kommunikation. Mängden kommunikation vill jag ändå inte skära ner på, men jag vill inte att kommunikationen ska ske via ytliga chattar." (Marcus)

"Jag skulle önska att jag lärde mig att använda telefonen till arbete och till att hålla kontakt. Jag skulle må bra av det, för jag har noterat att slöscrollandet ibland leder till att jag ser vad andra gör och bara får en känsla av att 'oj jag borde ju ha gjort det, eller nu blev det igen ogjort'. Det stressar att ständigt se vad alla andra fått till stånd.'" (Mia)

"Jag vill absolut inte lämna smarttelefonen helt, inte ens då jag går i pension. Den gör att man hålls med och uppdaterad. Man kan exempelvis ta del av mängder av forskningsresultat via den och sådan telefonanvändning vill jag inte minska på." (Maj-Len)

"Det finns så mycket vettigt man kan göra med telefonen, som att fotografera vackra bilder eller skriva inköpslistor. Jag hoppas att jag i framtiden skulle lära mig att begränsa min användning till det vettiga, och samtidigt sluta med det onödiga "slöscrollandet som tar så mycket tid." (Jeanette)

5 Slutsatser

Syftet med denna studie har varit att ta fasta på om, och hur i så fall, vuxna upplever att smarttelefonerna påverkar deras sociala relationer till närstående. Det enkla svaret på den första frågan är ja. Däremot är svaret mer mångfacetterad vad gäller den andra frågan om hur smarttelefonerna påverkar relationerna.

Smarttelefonerna anses vara till nytta på många plan, såväl vad beträffar det egna vardagslivet som möjligheterna att kontakta både mer och mindre nära personer. Problem uppstår däremot då smarttelefonerna flyttar in i de gemensamma sociala stunderna, vilket de har gjort hos alla de intervjuade. Då smarttelefoner finns med under fysiska möten med närstående upplevs de som irriterande, som apparater som stjälar fokus och som ett hinder för att upprätthålla en god kommunikation. Det finns ett fåtal situationer där de intervjuade anser att det är acceptabelt att använda en telefon under ett socialt möte, men i regel anses detta vara oacceptabelt.

Då man delar hem med någon faller det sig mer naturligt att telefonen ibland används under stunder som man befinner sig i samma rum. Om bägge parter använder sin telefon lika och reglerna i hemmet är gemensamma, upplevs telefonens närvaro i regel inte som ett problem. Däremot blir det mer problematiskt så fort den ena använder telefonen i högre grad än den andra, eller så fort någon bryter mot de gemensamma reglerna.

Informanterna upplever också att den kontakt till närstående som förs via telefon är ytligare än kontakten i verkliga livet. Trots det sker en stor del av kontakten ändå via telefon. Endast personerna som de intervjuade bor tillsammans med hör till den grupp de i högre grad träffar fysiskt än kontaktar via telefon. Värt att anmärka är ändå att studien genomförts under coronapandemin, vilket innebär att folk skurit ner på sociala möten och flera av de intervjuade arbetade på distans då intervjun genomfördes. Men även med denna aspekt i minnet kan nämnas att flera informanter nämnde bekvämlighetsskäl som orsak till att man väljer den ytligare telefonkontakten framom möten i verkliga livet.

Phubbing är ett fenomen som samtliga intervjuade utsatts för, och som de ser som entydigt negativt. Det gör ont då någon utsätter en för det och man känner sig då både övergiven och ointressant. Trots det har samtliga informanter också utsatt andra för

phubbing, både medvetet och mer omedvetet. I situationer då phubbing sker väljer de allra flesta att söka snabb tröst och tar då själva fram sin egen telefon.

Beträffande framtiden är önskemålet hos närapå alla intervjuade att både de och deras närstående ska minska på sin telefonanvändning. Att sluta använda smarttelefonen helt och hållet står inte på önskelistan, men i stället önskas att telefonen skulle användas för mer meningsfulla saker, såsom att fotografera i stället för att "slöscrolla".

För att återkoppla till kommunikationsteori kan jag konstatera att samma principer som gällde på 1960-talet för att nå en fungerande kommunikation, tenderar att gälla än i dag även om nya kommunikationselement har tillkommit. Fortfarande upplevs att också tystnad är en form av kommunikation, och om telefonen är orsaken till den plötsligt tystanden blir även det abrupta stoppet i kommunikationen möjligen mer påtagligt.

Då teorin uppstod skrev dess upphovspersoner att fraserings påverkar kommunikationen, vilket innebär att varje kommunicerande part skapar sin bild och sina upplevelser av kommunikationen. För 60 år sedan användes inte smarttelefoner med emojis och andra bekväma men även lätt missförstådda sätt att förmedla känslor, tankar och budskap. I samband med denna studie bekräftades att informanterna upplever det svårt att alla gånger bli korrekt förstådda via telefonen, samt att telefonkontakten känns ytligare än kontakt i verkliga livet.

Teorins upphovspersoner tar också fasta på skillnaden mellan analog och digital kommunikation, där den digitala är allt det som kommuniceras i direkta ord och den står för att förmedla innehållet i kommunikation. Den analoga, exempelvis alla miner och gester, faller vanligen bort i telefonkommunikation. Under senaste år har man försökt ersätta det bortfallet med att skapa emojis som i stället ska uttrycka känslor och stämningar.

Genom att kombinera aspekten om fraserings och aspekten om analog och digital kommunikation kan man ställa sig frågan om telefonen i själva verket alls är så bekväm att kommunicera via som ofta antas? Emojis är relativt nya och främmande, vi skapar oss alla en förhållandevis egen bild av vad de ska betyda och vi har ingen aning om hur motparten tolkar dem. Samtidigt befinner vi oss inte på samma plats som motparten då hen tar emot våra emoji fyllda meddelanden, vilket innebär att vi missar alla de miner och gester som hen möjligen då uppvisar. Risken för missförstånd och kommunikationsproblem är påfallande stor.

Sammanfattat kan jag konstatera att min studie inte fullt ger belägg för de tidigare nämnda studierna om att den virtuella kontakten till nära och kära inte tär på de djupa kontaktbanden. Även om tidigare nämnda forskningar kommit fram till att den mer ytliga kontakten som sker virtuellt med vänner och familj inte ersätter de nära och djupa banden, kan jag inte ge fullt belägg för det baserat på denna studie. Informanterna är visserligen tydliga med att förmedla att telefonens lättillgänglighet och möjligheten att när som helst nå sina närstående är bekväma egenskaper. Samtidigt bekräftar de även att telefonernas ständiga närvaro i ännu högre grad stör kontakten under de sociala sammanhangen. Telefonen ser därmed ut att vara uppskattad ur vinkeln att få det praktiska familjelivet att löpa smidigt, men beträffande att bygga och upprätthålla relationerna upplevs telefonen inte alls som lika praktisk.

6 Framtida forskning

Smarttelefonernas intåg gick snabbt, och hittills har utvecklingen gått i kvick takt. En fråga som väcks inom mig och säkert många andra är hur långt utvecklingen kan gå, och vad det nästa nya är.

Tidskriften Computerworld gjorde 2017 en sammanfattning av rykten, forskning och patent för att uppskatta hur smarttelefonerna kommer att se ut om 10 eller 15 år, alltså omkring år 2030. Tidskriften tror att såväl telefonernas egenskaper som den artificiella intelligensen kommer att fortsätta utvecklas i snabb takt. För framtiden förutspås i första hand böjbara telefoner som exempelvis kan fästas kring handleden och självläkande skärmar som kan reparera sprickor utan hjälp utifrån. Följande steg tros bli telefoner som kan styras från användarens hud i stället för fingret, och därefter telefoner som kan styras med användarens tankar. Också trådlös laddning är en egenskap som förutspås finnas hos framtidens smarttelefoner (Campanello, 2017).

Tills vidare ser spekulatioerna ut att stämma. Två år efter att de gjordes kom Samsung med sin första vikbara smarttelefon, Samsung Galaxy Fold. Telefonen har en liten skärm på framsidan och en större inuti då den viks upp. Under intervjuerna i samband med denna studie påpekade flera av informanterna att de gärna hade använt smarttelefonen till "allt", men att den är för liten för exempelvis att se på filmer. Kanske det problemet nu har tagit sitt första steg mot en lösning?

Vare sig spekulatioerna om telefonernas utveckling visar sig bli sanna eller inte, bekräftar de tillsammans med denna studie att såväl nutida som framtida forskning om telefonanvändning behövs. Den forskning som i dag bedrivs kan fungera som underlag för den framtida, då telefonernas användningsområde ser ut att breddas ytterligare och då deras bekvämlighet tas till nya höjder. Det faktum att de intervjuade i denna studie i dag upplevde oro över sin nutida användning, förstärker behovet av att fördjupa sig i telefonernas olika effekter på människans välbefinnande. Flera intervjuade poängterade att de känner sig som fastlåsta i sin telefon och att det är omöjligt att lägga ifrån sig den – vad händer då den dagen som smarttelefonen eventuellt kan avläsa användarens hjärnaktivitet och apparna styras utifrån hens tankar?

Källförteckning

Al- Shaggaf, Yeslam. 2018. *Phubbing (phone snubbing) happens more in the bedroom than when socialising with friends*. Charles Sturt University. Hämtad: 11.10.2020. Tillgänglig: <https://theconversation.com/phubbing-phone-snubbing-happens-more-in-the-bedroom-than-when-socialising-with-friends-105966>.

Campanello, Simon. 2017. Är du nyfiken på framtidens mobil? Så här kan din telefon se ut om tio år. *Computerworld*. 27 augusti. Hämtad: 01.12.2020. Tillgänglig: <https://www.idg.se/2.1085/1.687600/framtidens-mobil>.

Chotpitayasunondh, Varoth & Douglas, Karen M. 2016. How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smarhphone. *Computers in Human Behaviour*. 63: 9-18. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018.

Chotpitayasunondh Varoth & Douglas, Karen M. 2017. *The effects of "phubbing" on social interaction*. *J Appl Soc Psy-chol*. 48: 304–316. doi: 10.1111/jasp.12506316.

Finlands officiella statistik (FOS). 2019. *Familjer [e-publikation]*. ISSN=1798-3223. Tabellbilaga 2. Familjebefolkning och familjens medelstorlek åren 1950–2019. Helsinki: Statistikcentralen. Hämtad: 16.9.2020. Tillgänglig: http://www.stat.fi/til/perh/2019/perh_2019_2020-05-22_tau_002_sv.html

Finlands officiella statistik. 2019. *Väestön tietojen viestintätekniikan käyttö: Suomalaisten internetin käyttö 2019*. Helsingfors. Statistikcentralen. Hämtad: 16.10.2020. Tillgänglig: http://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_kat_001_fi.html.

Forskningsetiska delegationen (TENK). 2019. Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland. Hämtad: 02.10.2020. Tillgänglig: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf.

Gross, Elisheva F. 2004. *Adolescent internet use: What we expect, what teens report*. *Applied Developmental Psychology*, 25: 633–649. I Karen Zilberstein. *Technology, Relationships and Culture: Clinical and Theoretical Implications*. New York: Springer Science+Business Media.

Haigh, Alex. 2015. *Stop Phubbing*. Hämtad: 09.10.2020. Tillgänglig: <https://www.stopphubbing.com/>.

Hansen, Anders. 2019. *Skärmhjärnan: Hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda*. Bonnier Fakta.

Hatic, Anel & Peter Sturesson. 2019. *Sambandet mellan universitetsstudenters skärmtid, sömn och upplevd stress: en korrelationsstudie*. Kalmar Växjö: Linnéuniversitetet.

Kaijser, Lars & Öhlander, Magnus. 2011. *Etnologiskt fältarbete*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur.

Kvale, Steinar. 1997. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur. Lund.

Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend. 2014. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3 [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur AB.

Lee, Yu-Kang, Chang, Chun-Tuan, Cheng, Zhao-Hong, & Lin, You. 2015. *Helpful-stressful cycle? Psychological links between type of mobile phone user and stress*. Behaviour & Information Technology, 35(1): 75-86.
doi:10.1080/0144929X.2015.1055800.

McDaniel, Brandon T. & Coyne, Sarah. 2015. *"Technoference": The interference of Technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being*. Psychology of Popular Media Culture, 5(1): 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>

Misra, Shalini, Cheng, Lulu, Genevie, Jamie, & Yuan, Miao. 2016. *The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices*. Environment and Behavior, 48(2): 275–298.

Mutchler, Leigh A., Shim, Jung P. & Ormond, Dustin Kirk. 2011. *Exploratory Study on Users' Behaviour: Smartphone Usage*. AMCIS 2011 Proceedings - All Submissions. Paper 418. Hämtad: 13.10.2020. Tillgänglig: http://aisel.aisnet.org/amcis2011_submissions/418.
Nationalencyklopedin [NE]. 2019. *Smartmobil*. Hämtad: 14.09.2020. Tillgänglig: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/smartmobil>.

O'Hanlon, Bill. 2011. Foreword to the paperback edition by Bill O'Hanlon. I Watzlawick, Paul, Bavelas, Janet & Jackson, Jon. D. *Pragmatics of human communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, And Paradoxes*. New York, London. W.W Norton & Company.

Pathak, Shareen. 2013. McCann Melbourne made up a word to sell a print dictionary: New campaign for Macquaire Birthed 'Phubbing'. Hämtad: 09.10.2020. Tillgänglig: <https://adage.com/article/news/mccann-melbourne-made-a-word-sell-a-dictionary/244595>.

Ranie, Lee, & Zickuhr, Kathryn. 2015. *Americans' views on mobile etiquette*. Washington, DC: Pew Research Centre.

Ravald, Annika. 2008. *Hur uppkommer värde för kunden?* Diss. Svenska handelshögskolan. Institutionen för marknadsföring. Helsingfors. Hämtad: 06.10.2020. Tillgänglig: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10227/296/190-978-952-232-013-1.pdf?sequence=2>

Silverman, David. 2001. *Interpreting Qualitative Data: Methods for Analysing Talk, Text and Interaction*. London: SAGE Publications.

Statista. 2020. *Number of smartphone users worldwide from 2016 to 2021*. Hämtad: 16.10.2020. Tillgänglig: <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>.

Statistikcentralen. 2018. *Tiede, teknologia ja tietoyhteiskunta*. Hämtad: 16.10.2020. Tillgänglig: http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_tiede.html.

Svenska Akademiens ordlista över svenska språket. 2015. 14. uppl. Stockholm: Svenska Akademien.

Székely, Levente & Nagy, Ádám. 2011. *Online youth work and eYouth — A guide to the world of the digital natives*. Children and Youth Services Review, 33, 2186–2197. I Karen Zilberstein. *Technology, Relationships and Culture: Clinical and Theoretical Implications*. New York: Springer Science+Business Media.

Travelnews. 2018. *Mobilen viktigast på semestern*. Hämtad: 16.10.2020. Tillgänglig: <https://www.travelnews.se/turism/mobilen-viktigast-pa-semestern/>.

Twenge, Jean. 2017. *iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood, and what this means for the rest of us*. New York: Atria Books.

Watzlawick, Paul, & Jackson, D. Don. 2010. *On human communication (1964)*. Journal of Systemic Therapies. 29. 53-60. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2010.29.2.53>

Zilberstein, Karen. 2013. *Technology, Relationships and Culture: Clinical and Theoretical Implications*. New York: Springer Science+Business Media.

Østbye, Helge, Knapskog, Karl, Helland, Knut & Larsen, Leif Ove. 2004. *Metodbok för medievetenskap*. Malmö: Liber.

Bilaga: Intervjuguide

Frågor inför intervjuerna

Intervjupersonen

- Hur gammal är du?
- Var är du född?
- Var bor du i dag?
- Hur många personer bor i ditt hushåll? Vem?

Den intervjuades telefonanvändning

- Vad är det första du tänker då jag säger smarttelefon?
- Använder du en smarttelefon dagligen?
- Hur många timmar per dag använder du telefonen?
- Till vad använder du telefonen?
- Hur länge har smarttelefonen varit en naturlig del av din vardag?
- Vad är det positiva med din smarttelefon?
- Vad är det negativa?
- Väger för- eller nackdelarna tyngre?
- Anser du att din telefontid ligger på en lagom nivå?
- Finns det något du skulle vilja ändra på i din egen telefonanvändning?
- Finns det något du skulle vilja ändra på i dina närståendes telefonanvändning?
- Kan du beskriva situationen då du såg min förfrågan om att delta i denna studie?

Kontakten till de närmaste

- Vem definierar du som dina närmaste?
- Hur många av dem använder dagligen en smarttelefon?
- Hur tät kontakt har du med dem?
- Hur stor del av er kontakt sker via smarttelefonen?
- Hur stor del av kontakten sker ansikte mot ansikte?
- Hur stor del av den tiden är din smarttelefon närvarande?
- Den andra personens telefon närvarande?
- Vilka är fördelarna med att ni kan kontakta varandra via telefonen?
Nackdelarna?
- Upplever du att din/den andra partens telefons närvaro påverkar er relation
då ni umgås ansikte mot ansikte?

Phubbing

- Phubbing innebär att någon mitt under ett samtal tar fram sin telefon och riktar uppmärksamheten till den i stället för att lyssna på dig. Vad är det första du tänker då du hör mig beskriva detta fenomen?

- Anser du att det är lämpligt att ta fram sin telefon i sociala sammanhang?
- Har du råkat ut för phubbing?
- Hur kändes det?
- Ifall du råkat ut för att fler olika personer utsatt dig för detta, kändes det lika alla gånger?
- Har du själv utsatt någon för phubbing?
- Hur kändes det?
- Hur upplever du att motparten kände i denna situation?

Framtiden

- Hur tänker du kring din egen framtida användning av smarttelefonen?
- Hur önskar du att dina närmaste i framtiden kommer att använda sina telefoner?